

Modulo di pre-iscrizione

(Per i partecipanti che non vivono in Italia, far riferimento al dépliant in francese)

Inviare il seguente modulo debitamente compilato in stampatello via mail all'indirizzo artlabagnata@gmail.com oppure via fax al numero 0523 917686 , unito alla copia attestante il versamento della quota di pre-iscrizione di 100 euro* ENTRO il 31 Luglio 2011

Nome _____
Cognome _____
Luogo e data di nascita _____
Professione _____
Indirizzo
Via/p.zza/Loc. _____ n. _____
CAP. _____ Città _____

Recapiti telefonici

Casa _____ / _____
Cellulare _____

e-mail

Si richiede il versamento di una **quota di pre-iscrizione di 100 euro** all'Associazione Paulo Parra per la Ricerca sulla Terminalità A.R.T. entro l'11 Luglio 2011 tramite:

- bonifico bancario

Banca di Piacenza - Agenzia di Castelvetro Piacentino
IBAN - IT97G0515665270CC0050005997

- versamento postale

Conto corrente postale n. 52639101- Poste Italiane S.p.a.
IBAN - IT61R0760112600000052639101

- **versamento on-line** (carta di credito o prepagata, paypal ect...) sul sito A.R.T.

Causale: quota di preiscrizione al seminario di Biodanza settembre 2011

*In caso di disdetta:

- entro il 1° agosto rimborso totale della quota di pre-iscrizione
- entro il 15 agosto, rimborso del 50%
- dopo il 15 agosto, nessun rimborso

Con riferimento a quanto previsto dalla legge sulla "Privacy" (678/1996), il/la sottoscritto/a _____
autorizza l'A.R.T. e Hanni Nyffeler ad utilizzare liberamente i suoi dati personali nell'ambito delle comunicazioni legate alle attività istituzionali dell'Associazione e all'attività di Biodanza della Sig.ra Nyffeler

Data _____ Firma _____

A.R.T. - tel. e fax 0523 917686 - artlabagnata@gmail.com
www.artcurepalliative.com - www.artcurepalliative.com/blog



L'Associazione Paulo Parra per la Ricerca sulla Terminalità
A.R.T. onlus

presenta

il Seminario

Danzare i nostri valori



Biodanza®

Riprendere il controllo della propria vita grazie alla gioia di vivere

Migliorare l'autostima

Considerare la gioia di vivere come punto di partenza

Ricollegarsi con la propria creatività

2 - 3 - 4 Settembre 2011

La Bagnata - Bettola (PC)

Docente: Hanni Nyffeler

Ergoterapeuta, terapeuta e supervisore Simonton,
facilitatrice di Biodanza®

Rafforzare la salute: prendere in mano la propria vita grazie alla gioia di vivere

I Valori

Lo stupore, la gratitudine, la gioia, il senso dell'umorismo e la solidarietà sono, tra gli altri, valori che condividiamo con i nostri simili.

Il metodo

La Biodanza® rappresenta un percorso per ritrovare la gioia di vivere. Nessuna figura imposta, nessun giudizio su se stessi o sugli altri, l'obiettivo è vivere in armonia interiore e con umanità. La Biodanza®, danza la vita, ci propone di metterci in movimento.

I benefici

Gli effetti riconoscibili e immediati di questo approccio consistono nel:

- sentire l'energia per vivere il momento presente attraverso la musica, il movimento e gli incontri autentici;
- favorire il miglioramento del benessere personale;
- facilitare la manifestazione della gioia di vivere, rafforzando l'autostima e i legami che ci uniscono.

I fondamenti neurobiologici

Secondo il neurobiologo A. Damasio, la gioia e l'empatia sono preferibili alla tristezza. Favoriscono il rinvigorimento del corpo e lo sbocciare dell'essere. Permettono a ognuno di ricollegarsi con i propri slanci vitali e di aprirsi alla gioia, perché l'integrazione corpo-spirito possa realizzarsi.

1. Elementi teorici: forniscono un'introduzione al sistema di integrazione tra la biodanza e l'unione corpo-mente. Aiutano a comprendere gli esercizi di danza proposti e i loro effetti sull'organismo.

2. Integrazione attraverso la dinamica musica-movimento-vivencia. Il fondamento del sistema biodanza è la *vivencia*, parola spagnola che significa "vivere intensamente il momento presente". La biodanza utilizza il linguaggio non verbale per esprimere i sentimenti.

3. Condivisione: riflessione e scambio sull'esperienza vissuta. Bilancio dell'apprendimento.



Programma

Venerdì 2 settembre

19.30

Iscrizioni e aperitivo di benvenuto

20 - 22

Introduzione

Integrazione affettiva: accordare pensieri, emozioni, azioni

Fiducia e rispetto nel gruppo: l'autoregolamentazione, il *feedback*

Teoria: cos'è la Biodanza®

Vivencia: rispetto e fiducia nel gruppo

Sabato 3 settembre

9.30 - 12.30

Teoria: Identità e slancio vitale

La gioia nel momento presente e il rinnovamento organico

Vivencia: Rinvigorire lo slancio vitale

13.00 - 14.00

Pausa pranzo

14.00 - 17.00

Teoria: identità e fiducia in se stessi

Riannodarle con la creatività

Vivencia: rinvigorire lo slancio del cuore

Domenica 4 settembre

9.30 - 12.00

Teoria: libertà interiore: amore e coraggio

La forza trasformatrice dell'amore

Vivencia: il piacere di vivere

12.00 - 14.00

Pausa pranzo

14h - 17h

Teoria: Prendere in mano la propria vita grazie alla gioia di vivere

Vivencia: Danzare i nostri valori



Destinatari

Personale curante, insegnanti, genitori e tutte le persone interessate.

Costo

Costo dell'intero seminario : **210,00 euro** (riduzione per le coppie : 380,00 euro, anziché 420). La **quota comprende:** la formazione, la traduzione simultanea dal francese all'italiano, il materiale didattico, l'attestato di partecipazione, 4 coffee break e il cocktail di benvenuto.

Pranzi

Le pause pranzo di sabato e di domenica si svolgeranno presso La Bagnata. Il servizio a buffet ha un **costo di 15,00 euro** a persona da pagare in loco. Menu: pizze e focacce, insalate miste, pomodori, insalate di riso e pasta, torte salate, melone e anguria, frutta mista, caffè, the e bevande analcoliche. Il buffet è vegetariano.

Iscrizioni

Compilare la scheda d'iscrizione e inviarla a: artlabagnata@gmail.com o via fax al numero 0523 917686 insieme alla fotocopia del versamento della quota di preiscrizione.

Numero di partecipanti

Il gruppo sarà formato da un minimo di 10 a un massimo di 20 persone. Lo staff si riserva il diritto di sospendere il seminario nel caso il numero minimo di partecipanti non sia raggiunto.

Data limite per le iscrizioni: 11 luglio 2011

Alloggio

Per avere informazioni sulle possibilità di alloggio in zona, potete contattare:

- **l'ufficio turistico della Val Nure:** www.valnure.info

tel-fax: 0523 870997 iat@valnure.info

- **l'ufficio turistico di Piacenza:** www.piacenzaturismi.net

tel-fax: 0523 305254 Fax 0523 309298 infotur@piacenzaturismi.net

Animatrice : Hanni Nyffeler



Ergoterapeuta diplomata, è specializzata in neurologia, psichiatria, psicosomatica e psico-oncologia. 15 anni d'esperienza nell'approccio globale, dei quali 6 di approccio interdisciplinare al dolore cronico. Dal 1997 ergoterapeuta indipendente: terapia individuale e di gruppo. Terapeuta Simonton e supervisore.

Facilitatrice di biodanza, si è formata dal 2006 al 2010 presso la Scuola Svizzera di Biodanza. Il suo motto è:

"Non camminare se puoi ballare" M. Rosenberg