

*Associazione ASD EQUILOS*  
*Viale Palmiro Togliatti n.1625 – 00155 Roma C.F./P.IVA 1160850100*

*con il patrocinio della*

## ***Scuola di Specializzazione di Psicofisiologia “Psicoumanitas”***



*ed in collaborazione con*

### **Istituto Internazionale di Psicofisiologia del Benessere**

*Via Sebino 11- scala I int.4- 00199 Roma Tel 068552268 [psicofisiologiabenessere@gmail.com](mailto:psicofisiologiabenessere@gmail.com)*

*Direttore Scientifico A. Lo Jacono; Coordinatore: A. Marra;  
Equipe Operativa : N. Tymchysmyn – M. Fiorelli*

### **Corso di formazione per il rilascio del Diploma per Istruttore di BENESSERE CORPOREO EQUILOS Anno 2012/2013 rilasciato da Associazione ADS Equilos affiliata CSEN.CONI**

#### **Obiettivi formativi**

Il percorso di formazione per Istruttore di Benessere Corporeo EQUILOS si propone, in particolare, il perseguimento dei seguenti obiettivi formativi:

- sviluppare conoscenze approfondite e una comprensione critica delle teorie, delle strategie di ricerca, dell'epistemologia e delle radici storiche della psicofisiologia del benessere;
- sviluppare abilità di selezione ed impiego efficace dei metodi e degli strumenti di valutazione e intervento messi a punto ed utilizzati dalla tecnica Equilos;
- acquisire conoscenze e competenze relative all'applicazione della tecnica Equilos nella realizzazione di interventi nei settori del benessere, indirizzati ad individui e gruppi.

#### **Finalità**

Fornire conoscenze di base sulle tematiche più importanti della Psicofisiologia del benessere nonché fornire competenze applicative su alcune tecniche psicofisiologiche.

L'approccio alla malattia sarà trattato basandosi sul concetto di respiro come mezzo utilizzato nei metodi terapeutici naturali che permettono, attraverso una serie di strumenti, pratiche e conoscenze di aiutare la persona a mantenere e recuperare lo stato di benessere. L'attenzione verrà posta sul concetto di benessere psicologico.

Verranno affrontati i concetti dell'Analisi Bioenergetica e del processo terapeutico che pone in primo piano il lavoro sul corpo. I corsisti saranno gradualmente portati a comprendere la persona nella sua espressione corporea analizzando i diversi processi energetici connessi. L'attenzione sarà, pertanto, contemporaneamente rivolta sia al versante psichico( analizzando qual'è o qual'era lo stile appreso negli anni di percepire e stare nel proprio corpo) che a quello corporeo;si osserveranno le posture, le tensioni, le rigidità, fino a certi blocchi muscolari che

spesso producono malattia e impediscono alle emozioni di fluire liberamente. Verranno proposte situazioni operative attraverso l'apprendimento di specifici esercizi che aiutano la persona che li pratica ad entrare in contatto con le proprie tensioni e a rilasciarle tramite movimenti appropriati. L'apprendimento della tecnica *Equilos* rappresenta un momento importante per focalizzare l'attenzione sulla respirazione che rappresenta la principale attività vitale dell'organismo e lo specchio delle sue condizioni psichiche, infatti, un respiro rilassato può avvenire solo in un organismo rilassato, mentre la restrizione della respirazione è uno dei meccanismi di reazione difensiva di fronte alle esperienze emotivamente dolorose. Agire consapevolmente sulla respirazione significa poter lavorare con un meccanismo prezioso e fondamentale dell'autoregolazione dell'essere umano, una via immediata verso l'unità corpo/mente/anima. Si affronterà il concetto di vita emotiva come risorsa, le emozioni, infatti, prima di degenerare in fattore negativo, sono intelligenti e contengono una grande ricchezza di conoscenza. I percorsi di apprendimento sull'intelligenza emotiva metteranno in grado di comprendere le strategie, le tecniche, i metodi e gli strumenti che aiutano l'individuo a comunicare adeguatamente con le emozioni e migliorare il suo benessere.

Essere *emotivamente intelligenti*, aiuta, infatti, a gestire e vivere meglio la vita privata, il lavoro, i rapporti con gli altri e più in generale lo stress quotidiano.

## **Vantaggi formativi**

Il corso conferisce nuove competenze professionali utili a potenziare l'area di intervento sul benessere corporeo attraverso l'utilizzo di nuove metodologie in grado di rendere l'attività professionale più ricca ed efficace. Gli Istruttori di Benessere Corporeo *Equilos* potranno lavorare con l'ausilio di tecniche bioenergetiche, della respirazione attraverso il metodo *Equilos*, e delle metodologie dell'Intelligenza Emotiva applicate alla conoscenza, alla consapevolezza e gestione delle emozioni. Si potranno, pertanto, ampliare significativamente i protocolli terapeutici e di miglioramento della salute utilizzati nei diversi contesti professionali.

Al termine del percorso formativo, in virtù delle conoscenze e competenze acquisite attraverso lezioni frontali, laboratori, esercitazioni e attività di tirocinio, condotte sotto la supervisione di esperti del settore, i partecipanti saranno in grado di:

- padroneggiare le conoscenze teoriche, i modelli e i costrutti sviluppati dalla tecnica *Equilos*;
- selezionare gli strumenti e le procedure di intervento più appropriate;
- realizzare interventi negli ambiti di applicazione della tecnica *Equilos*, nonché monitorarne l'andamento e valutarne l'efficacia e gli esiti.

## **Prospettive occupazionali**

Il corso si propone di sviluppare la cultura del benessere con particolare riferimento agli aspetti biologici, psicologici, storici, sociali e culturali e di fornire nuove prospettive per il lavoro professionale a estetiste; naturopati; assistenti sociali; operatori della riabilitazione; formatori e consulenti nei servizi territoriali, nelle federazioni sportive, nel campo del benessere, nelle organizzazioni pubbliche e private.

## **Requisiti di ammissione al corso**

Il corso è rivolto a tutti coloro che considerano l'aggiornamento continuo parte integrante del loro lavoro. Ai partecipanti verranno rilasciati un Diploma di Istruttore di Benessere Corporeo *Equilos* dello CSEN.CONI

## Struttura didattica del corso

### Corso per Istruttore di Benessere Corporeo Equilos

Il corso prevede 48 ore di frequenza, si svolgerà presso la sede di Via Sebino 11 Roma

### Argomenti trattati

I partecipanti seguiranno quattro moduli:

#### **Primo modulo: ore 2**

Il dibattito storico-scientifico sul concetto di benessere psicologico

#### **Secondo modulo: ore 12**

L'insorgenza del sintomo e la malattia psicosomatica

#### **Terzo modulo: ore 12**

Anatomia della respirazione; Respirazione e stress: l'importanza di incrementare il livello di ossigeno nell'organismo; Medicina Energetica; Respirazione e metodo Equilos;

#### **Quarto modulo: ore 22**

il metodo *Equilos* applicato al concetto di benessere.

### Durata

Il corso di specializzazione prevede un totale di:

48 ore di attività, distribuite in 4 moduli. La metodologia prevede lezioni frontali e didattica esperienziale attraverso studi di caso.

Il corso si svolgerà nelle date seguenti: 29 - 30 Aprile; 2 - 3 - 30 Giugno; 1 Luglio con il rilascio del relativo diploma dello CSEN.CONI

### Orario

Per i moduli che si svolgeranno sabato e domenica è previsto il seguente orario: Sabato dalle 09,00 alle 13,00 / Domenica dalle 14,00 alle 18,00

### Metodologia

Lezioni frontali, studio on-line, didattica esperienziale attraverso studi di caso, training personale con insegnante diplomata CSEN.CONI in Benessere Corporeo Equilos

## Docenti e tutor di riferimento

L'equipe che si occuperà di seguire la formazione è composta da professionisti impegnati nel sociale, medici, psicologi, psicoterapeuti, counselor. Essi rappresenteranno, per ogni corsista, un punto di riferimento a livello pratico ed esperienziale per l'apprendimento di nuove conoscenze e competenze nell'ambito della psicofisiologia del benessere.



foto

### **Angelo Marra**

Coordinatore dei Master in Management delle professioni infermieristiche -  
Università Europea di Roma  
Esperto in Processi Formativi

### **Antonio Lo Iacono Direttore Scientifico Corsi**

Psicologo, psicoterapeuta, Active Member dell'International Institute Bioenergetic  
Analysis IIBA, Presidente della Scuola di psicoterapia Psicoumanitas ad indirizzo  
umanista -bioenergetico (riconosciuta MIUR), della Società Italiana di Psicologia  
SIPs e dell'European International Institute Emergency Psychology EIEP

### **Nadiya Tymchysmyn**

Naturopata, esperta e divulgatrice delle tecniche della respirazione; Counselor  
IFAP; Counselor olistico SIAF; insegnante Equilos riconosciuta dallo CSEN - CONI.  
Laureata in Ucraina; Fondatrice e Presidente Associazione ADS EQUILOS  
associata CSEN - CONI per la diffusione del metodo Equilos applicato nel settore  
della psicofisiologia del benessere. Master in Management e Coordinamento delle  
professioni mediche - sanitarie ed amministrative



foto

### **Matteo Fiorelli**

Psicologo clinico e Psicoterapeuta familiare

## Periodo d'iscrizioni

Le domande possono essere presentate alla segreteria compilando la scheda allegata e devono pervenire entro il **22 Ottobre 2013**.

Il corso prevede un massimo di 20 iscritti. In caso di superamento del numero massimo, sarà seguito l'ordine cronologico derivante dalla data di presentazione della domanda alla segreteria, compilata secondo l'apposito modello e completa di curriculum vitae.

### **Contribuzione**

#### **Corso per Istruttore di Benessere Corporeo Equilos**

Quota iscrizione annuale CSEN.CONI – ADS Equilos

N.B. Ogni anno l'istruttore dovrà fare un corso di aggiornamento di 20 ore per mantenere la Specializzazione Equilos.

Dopo 5 anni potrà iscriversi al Corso per insegnante di Benessere Corporeo Equilos.

## **SCHEDA D'ISCRIZIONE**

Il /La sottoscritto/a chiede di essere ammesso/a al corso dell'Istituto Internazionale di Psicofisiologia del benessere:



**Data**

**Firma**

Ai sensi della legge n. 196/03, si autorizza il trattamento dei dati personali.

6

[PDF to Word](#)