

DAL
3
AL
10
LUGLIO
2010

Imbarco
Marina degli Aregai
Imperia
Liguria

*Una crociera per combattere
l'ansia e lo stress*

Rilassarsi in modo piacevole

*Capire come combattere le
tensioni fisiche e mentali*

*Tecniche di rilassamento ed
esercizi di*

Stretching per la

Tonicità muscolare

Tel.: 0521 1912155

Mobile: 328 1971882

E-mail: formazione@psicologiaecomunicazione.it

*FORMA E
BENESSERE*

CROCIERA ALLE ISOLE PORQUEROLLES

**RELAX, SPORT E BENESSERE
IN BARCA A VELA
UN'EMOZIONE
CHE TI ARRICHISCE LA VITA**

**QUESTA INIZIATIVA È
ORGANIZZATA DA**

**STUDIO PSICOLOGIA E
COMUNICAZIONE**



Patrizia Marzola

psicologia e comunicazione

www.psicologiaecomunicazione.it

OBIETTIVO DEL CORSO

Lo scopo è rilassarsi in modo piacevole alternando la ginnastica attiva al riposo. E' attraverso l'ascolto del proprio corpo, che s'impara a capire come combattere le tensioni fisiche e mentali.

Con il **training**, si raggiunge in modo graduale, una **diminuzione della tensione muscolare**, che a sua volta, genera distensione psichica. La barca a vela offre un contesto calmo e tranquillo ove sperimentare le tecniche apprese.

La crociera alterna vela, bagni e soste sempre assistiti dai professionisti preparati per darvi il massimo livello di sicurezza e professionalità.

PROGRAMMA: COSA SI FA IN BARCA

1. Esercizi di stretching di tipo statico:

Hanno lo scopo di predisporre al rilassamento; di aumentare l'elasticità e il tono muscolare; di facilitare la mobilità delle articolazioni, grazie al rilascio delle tensioni accumulate.

Permettono, inoltre, di predisporre il corpo alla concentrazione sulle proprie percezioni e sensazioni e aiutano in modo naturale, a portare l'attenzione al respiro.

2. Esercizi di rilassamento muscolare progressivo:

S'impara gradualmente a distendere tutti i muscoli e a calmare il sistema cardiocircolatorio. Inducendo uno stato di rilassamento generale, che, agendo sul sistema neurovegetativo, ha effetto positivo anche sullo stato d'animo. **I Benefici Del Rilassamento Muscolare:** prevenire gli stati d'agitazione e d'irrequietezza, circoscrivere fenomeni d'ansia e di paura, al fine di controllare le proprie reazioni emotive, mantenendo la padronanza di sé in ogni situazione ansiogena. **Agisce direttamente su:** Gestione dell'Ansia e dello Stress; Insonnia; Tensioni muscolari; Rafforza il sistema immunitario.

3. Soste rinfrescanti nelle calette più belle, vi consigliamo quindi portare maschera e pinne per godersi al meglio i bagni.

4. Scalo e visita del parco naturale delle isole Porquerolles.

Le
Isole Porquerolles
come non le hai
mai vissute

Il rilassamento
e la calma interiori
saranno accompagnati
dalla splendida cornice
del mare della
costa Ligure
e Francese,
con la suggestione del
possibile avvistamento di
Balene e Delfini.

FORMA E BENESSERE

L'ATTIVAZIONE DEL CORSO

Prenotazioni entro il 10 giugno.

**Tutti i corsi vengono attivati
al raggiungimento di un
numero minimo di 5 persone
ad un massimo di 7**

Se siete un gruppo di amici
potete prenotare il corso solo
per voi (minimo 6 persone).

L'IMBARCO

Marina degli Aregai (Imperia)
sabato 2 imbarco

I Programmi

**Forma & Benessere sono
realizzati e condotti dalla
Dott.ssa Patrizia Marzola**

CROCIERA ALLE ISOLE PORQUEROLLES

A CHI È DIRETTO IL CORSO?

È adatto a chi vuole prendersi una pausa dalla routine lavorativa.

S'impara divertendosi un metodo alternativo per ricaricare le proprie energie,
un strategia utile per fronteggiare lo stress quotidiano.

CONSIGLI: cosa portare in barca

Dato lo spazio vitale limitato a disposizione, si consiglia un borsone morbido,
perché può essere riposto con più facilità.

È meglio essere prudenti e abbigliarsi adeguatamente.

Vi consigliamo un sacco a pelo.

Set completo da doccia.

Scarpe con suola chiara e morbida (meglio se da ginnastica) da usare solo in
barca.

Keyway e/o cerata;

I COSTI

900 € a persona

Nel costo è compreso:

- I pasti in barca
- Aperitivo di benvenuto
- Uso del tender e motore fuori bordo
- Skipper

E' escluso

Porto e consumo carburante

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI A

PATRIZIA MARZOLA

Tel.: 0521 1912155

Mobile: 328 1971882

E-mail: formazione@psicologiaecomunicazione.it