



## Per informazioni ed iscrizioni:

### Dott. Lorenzo Manfredini

Tel. 0532 211947

Cell. 328 7049684

E-Mail: [manfredinilorenzo@gmail.com](mailto:manfredinilorenzo@gmail.com)

### Avv. Annalisa Monaco

Cell. 347 3212066

Email: [monalisa@infinito.it](mailto:monalisa@infinito.it)

La quota del corso è di € 120.

La prenotazione può essere fatta inviando la quota di € 120 attraverso CC Bancario: Cod. IBAN :IT 84 P 02008 13020 000010665729

Per la prenotazione alberghiera si prega di telefonare direttamente:

Alberghi Montegrotto Terme:

**Hotel Millepini 049/8911766 (Luogo di svolgimento del corso)**

## PROGRAMMA

### Sabato

#### 1 Ottobre

9,30 Segreteria

10.00 Presenza Mentale e Attenzione

11.00 Rilassamento guidato

La visualizzazione e sue applicazioni

12.00 Tecniche di respirazione e bioenergetica

12.30 Piscina: Rilassamento e Respiro

14.00 Pranzo al sacco

15.30 Insight, utilizzo degli impulsi sensoriali per generare sensazioni positive, dialogo interno

16.30 Piscina: Rilassamento e Apnea Statica

### Domenica

#### 2 Ottobre

9.30 Autodisciplina (Rilassamento, controllo e autocontrollo. Mezzi, valori, prospettive.)

11.00 Esercizi di Respirazione

12.00 Piscina: Rilassamento e Apnea

14.00 Rilassamenti frazionati.

14.30 Comunicazione efficace

16.00 Conclusioni

16.30 Piscina: Apnea libera

18.00 Saluti

## 1/2 Ottobre 2011

# MONTEGROTTO TERME

### TEMA DEL SEMESTRE:

1 Presenza Mentale (Attenzione e potenziale 'curativo' della consapevolezza. Percezione del 'qui e ora' per riconoscere la propria vera realtà emotiva)

2 Immaginazione creativa (Costruire e supporre intenzionalmente i propri cambiamenti)

3 Training motivazionale (Recupero di energie, stimoli motivazionali, capacità di concentrazione)

4 Disciplina e autodisciplina (Rilassamento, controllo e autocontrollo. Mezzi, comportamenti, capacità, identità, valori, prospettive)

5 Psicogeografia immaginale (è uno strumento assai efficace che porta alla luce i nodi della coazione a ripetere che ci trattengono impedendoci di conquistare gli obiettivi ai quali aneliamo)

6 Comunicazione efficace con se stessi e con gli altri nella auspicata convinzione di poter essere consapevoli protagonisti di ogni relazione, costruttiva e/o conflittuale.

Lo stage di aggiornamento di training mentale applicato all'apnea è tenuto da Lorenzo Manfredini, psicologo e psicoterapeuta, membro del Comitato dei formatori di Apnea Academy.

Durante queste due giornate approfondiremo il nostro percorso introspettivo, esploreremo i lati potenziali della nostra mente e ci focalizzeremo verso una maggior consapevolezza delle nostre potenzialità e del nostro corpo immerso nell'ambiente liquido, in un suggestivo parallelismo tra l'immersione nel mare vero e quella nel mare che abbiamo dentro di noi. L'apnea viene vissuta in questo modo non come una semplice attività sportiva, ma come chiave di accesso alla nostra interiorità e come indicatore della nostra capacità di autocontrollo. Per questo motivo lo stage non si rivolge soltanto agli apneisti esperti, che comunque potranno trarre tangibili benefici da questo tipo di esperienza, ma anche a coloro che vogliono avvicinarsi a questa disciplina con un approccio essenzialmente mentale, ai subacquei che vogliono migliorare il loro assetto psicologico in immersione ed anche a tutti quelli che, nonostante il desiderio di avvicinarsi all'acqua ed alle piacevoli sensazioni visive e corporee che vi si possono godere, per traumi subiti o per paure mai risolte, vivono situazioni di blocco psicologico.

La formazione crea per sua natura relazioni forti e "calde", che sono poi anche la base ideale per produrre risultati concreti sul piano dell'apprendimento e dei risultati agonistici. Questo è dimostrato dai campionati mondiali di apnea a squadre, dagli stages, dagli aggiornamenti e dall'incoraggiamento che deriva dal fatto di fare qualcosa insieme, correggendosi e orientandosi a vicenda, oltre che grazie al contributo dei nostri istruttori.

Non sarà che così si riscopre il valore di una formazione sul campo, utile in fondo anche a ripensare le modalità del nostro impegno personale e lavorativo?

Lo stage "Training mentale e apnea" si svolgerà il 1/2 Ottobre a Montegrotto Terme presso l'Hotel Millepini (Via Catajo n.42, 35036 MONTEGROTTO TERME (PD) Tel. 049/8911766), occuperà sia il mattino che il pomeriggio e si articolerà in diverse fasi: aula, palestra, piscina. Per coloro che usufruiranno dei servizi dell'albergo si consiglia di pernottare con colazione. I pranzi sono al sacco e la cena viene svolta in altro luogo.

Attrezzatura piscina termale (35° gradi): accappatoio, ciabatte, cuffia. Maschera, boccaglio, eventuale mezza muta.

Materiale Aula: Carta e penna per prendere appunti. Materassino relax.