



CORSO DI SENSITIVE GESTALT MASSAGE **25 e 26 settembre 2010**

Oasi di Galbusera Bianca

Affiliata a WWF Italia, Parco di Montevvecchia e Valle del Curone
Via Galbusera Bianca 2 - 23888 Rovagnate (Lecco) . Tel.Fax 039.57.03.51
info@oasigalbuserabianca.it . www.oasigalbuserabianca.it

€ 210 x 2 giorni

Il Massaggio Sensitivo Gestaltico (SGM), è stato ideato da Margaret Elke ed è basato sui principi di rilassamento verbale e tattile di Erickson, sui principi della gestalt e sul piacere inteso come relax ed ascolto della totalità del nostro essere.

Si chiama **Sensitivo** poiché lavora sulla pelle che ricopre tutto il nostro corpo e che ci permette di vivere e percepire, filtrare e comunicare con l'ambiente esterno. In questo caso il massaggio lavora dall'esterno per arrivare nel nostro interno, nella profondità di noi stessi attraverso il tocco di mani molto rispettose ed attente, seguendo in respiro e la danza del massaggio, ed è un'esplorazione di noi stessi attraverso le sensazioni, il contatto.

Tutti oggi siamo bisognosi di contatto, un contatto autentico di cuore che ci ricollegli al contatto che abbiamo ricevuto da piccoli e che poi crescendo abbiamo avuto sempre meno possibilità di concederci e di chiedere: un contatto inteso come nutrimento di noi stessi, della nostra interiorità, che equilibra i vari aspetti della nostra personalità.

Quando una persona è "nutrita" di contatto, è in armonia con se stessa, è in pace e non ha certo voglia di fare guerre. Margaret aveva ideato questo massaggio per portare il suo grande messaggio di pace nel mondo.

Il Massaggio Sensitivo Gestaltico si basa sui principi della gestalt della totalità.

La persona che riceve questo tipo di massaggio può percepire il suo corpo nella sua interezza e non frammentato, può imparare ad ascoltare il qui ed ora, a staccare la parte razionale della mente, a fermare il televisore che abbiamo nella testa, a sperimentare il principio del piacere come fonte di benessere.

Alexander Lowen nel suo libro "Il piacere" testimonia come una persona possa sopportare situazioni difficili della vita se ha la possibilità di essere "nutrita" di situazioni piacevoli, senza entrare in stress o esaurimenti. Noi siamo come dei vasi, dobbiamo avere cura di noi, riempirci per poter dare all'esterno. Il fermarsi e l'ascoltarsi interiormente sono un atto di umiltà verso noi stessi. L'atteggiamento verso il mondo l'esterno e verso le persone si modifica, e riusciamo ad ascoltare senza prevaricare. L'operatore SGM non impone i movimenti del massaggio, ma ascolta i bisogni della persona che riceve, e in base a questi struttura il lavoro con rispetto dell'altra persona.

Clara Bordegnoni è insegnante SGM, si è diplomata con Margarete Elke nel 1996 come practitioner a Montpellier (Francia), e nel 2005 come insegnante con Miguel Bertrand (caposcuola europeo di SGM). Ha frequentato scuola di psicoterapia organistica, corsi di formazione per conduttori di gruppi con tecniche di rilassamento presso l'Istituto di Dinamica Comportamentale di Ferrara. Ha lavorato con il Dott. Lorenzo Manfredini nell'ambito della Bioenergetica e Psicoterapia Organismica. Ha frequentato gruppi con Malcolm Brown. Sta seguendo la formazione di Orthobionomy. Prosegue con la formazione di Watsu.

ISCRIZIONE E INFO: clara.bordegnoni@gmail.com
347.47.51.847 dalle 15.00 in poi
www.massaggiosgm.co



CORSO DI SENSITIVE GESTALT MASSAGE

25 e 26 settembre 2010

Oasi di Galbusera Bianca

PROGRAMMA:

Il corso è aperto sia a persone che sono interessate professionalmente, sia a persone che hanno la voglia di sperimentare il contatto come linguaggio, o che hanno piacere di trascorre due giorni in ascolto piacevole di se e delle altre persone.

Il corso si struttura in due giornate:

25 settembre sabato mattina 9.30-13.00

Tatto contatto

Contatto ambiente

Contatto con se stessi

Contatto con un'altra persona

Gradualmente prima di toccare, creiamo punti di riferimento dentro di noi per essere più aperti e ricettivi nei confronti di noi stessi e delle altre persone.

Oliaggio parte anteriore del corpo confort sul lettino

Pausa 13-14.30

Possibilità di pranzo all'Osteria Bio! dell'Oasi di Galbusera Bianca: Menù speciale vegetariano €15

(Prenotazione Obbligatoria)

Sabato pomeriggio 14.30-19.00

Autocentratura: essere presenti nel qui e ora

Feedback lavoro del mattino

Gamba davanti

Gamba dietro

Dimostrazione schiena

26 settembre domenica mattina ore 9.00-13.00

Esercizi per vitalizzare il corpo

Dimostrazione e pratica del collo, scalpo

Braccia mani

Pausa 13-15.00

Possibilità di pranzo all'Osteria Bio! dell'Oasi di Galbusera Bianca: Menù speciale vegetariano €15

(Prenotazione Obbligatoria)

Domenica pomeriggio 15.00-18.00

Massaggio finale e scambio di ruoli

Chiusura cerchio verso le 18.

Portare: 1 lenzuolo singolo, 1 asciugamano grande tipo telo mare, 2 asciugamani normali, un asciugamano con le frange, una coperta e un cuscino per fare il cerchio.

Olio e crema per massaggi compresi nel corso.

ISCRIZIONE E INFO: clara.bordegnoni@gmail.com

347.47.51.847 dalle 15.00 in poi

www.massaggiosgm.com

Oasi di Galbusera Bianca

Affiliata a WWF Italia, Parco di Montevicchia e Valle del Curone
Via Galbusera Bianca 2 - 23888 Rovagnate (Lecco) . Tel.Fax 039.57.03.51
info@oasigalbuserabianca.it . www.oasigalbuserabianca.it