



**“UT CONSCIENTIA NOSCATUR”
AFFINCHÈ SIA CONOSCIUTA LA COSCIENZA**



**VERSO UNA CULTURA DEL BENESSERE
DALLA CURA DELLA MALATTIA ALL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE
CONOSCERE SE STESSI PER VIVERE MEGLIO**

Il termine **SOFROLOGIA** deriva dal greco:

SOS=ARMONIA - PHREN=MENTE - LOGOS=STUDIO

È un neologismo che definisce l'oggetto di studio del modello soffrologico e ne indica la finalità scientifica.

La **SOFROLOGIA** è la scienza che studia l'armonia della mente, che indaga la coscienza e i valori esistenziali dell'essere per mezzo di procedimenti propri e originali.

Ogni azione positiva, non importa su quale parte della coscienza, ha una ripercussione positiva sulla totalità dell'essere.

Imparare a rispettarsi e amarsi è il primo passo per rispettare e amare gli altri e il mondo che ci circonda.

Fitness corpo-mente

“affinché sia conosciuta la coscienza per vivere il benessere psico-fisico”

Dallo studio della neurofisiologia umana un metodo clinico-pratico per vivere l'armonia psico-fisica (corpo, mente e spirito), sviluppare le capacità della coscienza ed uno schema corporeo positivo.

Attraverso un insieme di numerose **tecniche di rilassamento a “livello soffroliminale”**, la soffrologia, ridinamizzando e rinforzando l'individuo, aiuta a liberarsi dalle tensioni, a sviluppare la fiducia in se stessi, a migliorare le capacità di concentrazione e a favorire la realizzazione di progetti personali.

Le **tecniche soffrologiche** permettono di ritrovare l'armonia tra il corpo e lo spirito: la chiave del nostro equilibrio.

La soffrologia è accessibile a tutti, si pratica in sedute individuali o collettive della durata di circa un'ora.

E' consigliato tuttavia di praticarla, una volta al giorno per 15-20 minuti, anche a casa o a lavoro (numerosi esercizi si eseguono seduti su una sedia!).

Il paziente o allievo acquisisce progressivamente coscienza del proprio corpo e delle proprie emozioni ed una autonomia nella pratica.

La **soffrologia**, fondata nel 1960 dal Dott. Alfonso Caycedo, neuropsichiatra spagnolo, si è rivelata subito un'arma indispensabile per prevenire e combattere situazioni stressanti (a gruppi) e malattie psicosomatiche (a singoli).

La **soffrologia caycediana** è una scuola della **coscienza**, **“forza responsabile dell'integrazione di tutti i fenomeni che interessano la persona”** (Caycedo), che nel pieno rispetto di ogni individuo permette a ciascuno di conoscere, migliorare e rafforzare le proprie potenzialità, di gestire e sostenere gli sforzi per fare fronte allo stress cronico e a situazioni fonti di ansie.

Il corso di soffrologia è centrato sulla prevenzione e si basa in particolare sullo sviluppo dello schema corporeo, come realtà vissuta ed esperita, e del pensiero positivo; offre degli spazi di esperienze per imparare a conoscersi e insegna a scoprire e a cercare in sé le risorse necessarie per affrontare i vari aspetti della quotidianità.

Per informazioni (anche sui corsi di Soffrologia) :
Dott. Antonio Bernardi, medico soffrologo,
tel. 340 5424140
e-mail: bernardiantonio@hotmail.com