

## *Dott. Pietro Vigorelli*

medico e psicoterapeuta

*specialista in medicina interna e in psichiatria*

via Giovanni da Procida, 37 – 20149 Milano

Tel 02 313 301

*pietro.vigorelli@gruppoanchise.it*

### **Corso esperienziale MENTECORPO (15-17 maggio 2015)**

Corso residenziale per fare un'esperienza di benessere e di rinnovamento basato su 1) attenzione alla propria unitarietà psicofisica; 2) sconnessione da strumenti informatici e telematici.

#### **La proposta**

Una sosta nel verde per rigenerarsi e ripartire.

Un soggiorno residenziale da venerdì (ore 15) a domenica (ore 13), centrato su sessioni di rilassamento condotte con un metodo originale finalizzato alla consapevolezza e al benessere psicofisico, alternate con passeggiate nei boschi, momenti di scrittura libera e sessioni di gruppo focalizzate sull'esperienza vissuta.

#### **Destinatari**

Il soggiorno, a numero chiuso, è multiprofessionale e multigenerazionale. E' rivolto a professionisti dell'assistenza e della cura, persone con elevato carico di cura familiare, professionisti in situazioni di elevato stress, iperconnessi.

Possono partecipare persone dai 20 ai 70 anni che vogliono fare un'esperienza di benessere e di rinnovamento basato sull'attenzione alla propria unitarietà psicofisica e sulla sconnessione da strumenti informatici. Numero di partecipanti: 4-12.

Il Soggiorno è particolarmente indicato per

- persone eccessivamente stressate (da stress lavorativo, relazionale, intellettuale, emotivo, da iperconnessione, per attività di cura)
- persone che desiderino sperimentare una situazione di distacco dallo stress della vita quotidiana, di benessere, rilassamento e consapevolezza della propria unitarietà psicofisica.

#### **Obiettivi**

Al termine del soggiorno il partecipante avrà fatto un'esperienza che gli ha permesso di

- vivere consapevolmente nel *qui e ora*
- sperimentare la propria unitarietà psicofisica
- sperimentare una situazione di benessere psicofisico

Ciascuno porterà a casa il risultato che cerca:

- *Gli psicologi* potranno acquisire una nuova percezione del corpo materiale, che completi la descrizione di un corpo raccontato/immaginato/idealizzato/scotomizzato.
- *I medici*, abituati a focalizzarsi sul corpo malato e sugli esami diagnostici, potranno acquisire una nuova prospettiva di benessere e di corpo che comunica.
- *Gli operatori dell'assistenza e della cura* potranno acquisire una nuova percezione della propria unitarietà mentecorpo e comprendere meglio quella delle persone che curano.
- *Le persone con elevato carico di cura familiare* potranno cogliere l'occasione di un temporaneo distacco dal compito di cura e dedicarsi al proprio benessere.
- *I manager iperconnessi* potranno cogliere l'occasione di una temporanea sconnessione per fare un'esperienza di consapevolezza e benessere prima di ripartire con nuova energia.

#### **Metodo**

Il metodo utilizzato focalizza l'attenzione sul *qui e ora* dell'esperienza vissuta. Viene data priorità alle attività corporee rispetto a quelle intellettuali. Si alternano

- introduzione del trainer alle sessioni di gruppo;
- sessioni di rilassamento psicofisico con un metodo originale derivato dal training autogeno di J.H. Schultz e dal metodo di rilassamento a induzioni multiple di M. Sapir. Gli esercizi si effettuano per lo più in posizione sdraiata;
- passeggiate nei prati e nei boschi, in falso piano e media salita (in caso di maltempo es. fisici al coperto);
- sessioni verbali centrate sull'esperienza vissuta.

## *Dott. Pietro Vigorelli*

medico e psicoterapeuta

*specialista in medicina interna e in psichiatria*

via Giovanni da Procida, 37 – 20149 Milano

Tel 02 313 301

*pietro.vigorelli@gruppoanchise.it*

### **Sconnessione**

Durante il soggiorno i partecipanti sono invitati a non usare PC, Tablet, agende elettroniche, smart, cellulari e altri strumenti elettronici.

La connessione d'urgenza è garantita tramite il centralino dell'Hotel.

### **Stile di vita**

Durante il Soggiorno viene proposto uno stile di vita confortevole e sobrio che fa parte integrante del metodo. I partecipanti sono invitati a non fumare (sigarette, sigarette elettroniche, pipa), non bere caffè, non fare uso di droghe.

### **Location**

L'Albergo Punta Zerbion è un Albergo a 3 Stelle a gestione familiare condotto da Rosella Champretavy ([www.puntazerbion.com](http://www.puntazerbion.com) ; tel. 0125 305766) in Val d'Aosta (Comune di Ayas, frazione Corbet, m. 1450). E' situato tra i prati all'incrocio tra la strada di fondo valle della Val d'Ayas e la deviazione per Antagnod, in un luogo isolato, comodamente raggiungibile in auto (due ore da Milano). Il paese più vicino dotato di tutti i servizi, compresa la farmacia, dista 5 chilometri (Champoluc).

La sistemazione è in camere singole con bagno, comprensiva di cena di venerdì, pranzo e cena di sabato, prima colazione a buffet sabato e domenica. Le bevande ordinarie ai pasti sono incluse. Eventuali pranzi del mezzogiorno di venerdì e domenica sono esclusi.

L'Albergo è fornito di piscina riscaldata con sdraio relax e sauna (2 posti), a disposizione gratuita dei clienti.

### **Abbigliamento**

E' consigliato un abbigliamento comodo, free casual. Il tempo in montagna è variabile per cui è opportuno fornirsi di vestiti per il caldo e per il freddo, per il sole e per la pioggia.

Sono necessari la giacca a vento e scarpe adatte per facili passeggiate su sentiero; calze antiscivolo e materassino per gli esercizi di rilassamento; costume da bagno, ciabatte, cuffia e accappatoio per chi volesse utilizzare sauna e piscina.

### **Cibo, farmaci e salute**

Si raccomanda di portare con sé i farmaci per uso personale e di segnalare per iscritto al momento dell'iscrizione intolleranze/allergie alimentari ed eventuali patologie di rilievo.

### **Bilancio dell'esperienza**

Al termine del Soggiorno verrà effettuato un bilancio dell'esperienza mediante autovalutazione finale in gruppo e questionario di rilevazione del gradimento.

### **Calendario, costi e fatturazione**

Corso esperienziale MENTECORPO: da venerdì 15 maggio ore 15 a domenica 17 ore 13.

Costo onnicomprensivo: euro 340.

Il soggiorno verrà fatturato separatamente per la parte di attività di salute e benessere psicofisico e per quella alberghiera.

- Quota per le attività di salute e benessere psicofisico (a cura di Pietro Vigorelli): euro 200 (prestazioni sanitarie esenti IVA).
- Quota alberghiera convenzionata (a cura dell'Albergo Punta Zerbion): euro 140 (comprensiva di IVA).

**Informazioni:** [pietro.vigorelli@gruppoanchise.it](mailto:pietro.vigorelli@gruppoanchise.it)

Il coordinatore e trainer del Corso

*Pietro Vigorelli*

22032015