

# “Stress e relazione”

Domenica 4 e Sabato 17 Marzo 2012  
Centro Neishi, Torino



Le relazioni familiari, di coppia e di lavoro sono sicuramente la causa numero uno di stress e insoddisfazione. Abbiamo ideato questi incontri per affrontare questi due temi in un contesto disteso e accogliente. I due incontri in gruppo sono esperienziali, aiutano i partecipanti a sperimentare modi nuovi per gestire stress e difficoltà di relazione.

**L'incontro GESTIONE STRESS** (Domenica 4 Marzo 2012) aiuta i partecipanti a sintonizzarsi sulle sensazioni fisiche e mentali causate dallo stress. Durante lo svolgimento del corso ognuno impara a identificare le cause di stress che hanno maggior impatto sulla propria vita lavorativa e ad affrontarle. L'incontro trasmette alcune tecniche, semplici ed efficaci, per portare la quiete nella mente e nel corpo.

**Nell'incontro ESSERCI NELLA RELAZIONE** (Sabato 17 Marzo 2012) i partecipanti sperimentano modi in cui *Incontrare* una persona può aiutare a risolvere i conflitti e a trovare chiarezza. Incontrare significa connettersi con il proprio cuore e riconoscere che cosa è buono e nutriente per ognuno di noi. Spesso non ce ne rendiamo conto, ma incontrare autenticamente un'altra persona può offrire una preziosa occasione di gratificazione, amore ed autostima.

## **Le giornate**

Le giornate si svolgeranno dalle 9 alle 18 presso l'Associazione Neishi Via Casalborgone 8, Torino.  
Il costo è di €75 a giornata oppure di €130 se vengono entrambe prenotate all'atto dell'iscrizione.

Gli esercizi fisici e di meditazione proposti sono alla portata di tutti. Si consiglia l'uso di vestiario comodo (tuta).

## **Valentino Zamara**

Da oltre 15 anni svolge l'attività di consulente per la formazione. Questa esperienza diretta in numerose aziende abbinata ad un lavoro profondo su sé stesso, iniziato nel 1997 e approfondito con la formazione in Gestalt counseling, gli permette oggi di essere un esperto di comunicazione e di relazione in grado di facilitare negli altri il percorso di consapevolezza e di soluzione dei problemi interpersonali con tecniche esperienziali di meditazione e di comunicazione interpersonale. Gestisce il centro Albero del Kiri

## **Piergiulio Poli**

E' un counselor gestalt che si interessa da anni di cambiamento. Cosa trattiene le persone dal cambiare? Cosa le muove a diventare diverse da ciò che sono? E' l'anima del progetto di counseling cambiodentro e del blog [www.cambiodentro.it](http://www.cambiodentro.it). Lavora con individui, coppie e gruppi - sia in ambito aziendale che in ambito privato. Si interessa di gestione stress, carriera, bilanciamento vita privata / professione, cicli di vita.

## **Informazioni ed iscrizioni**

Valentino Zamara Cell. 338.3424822 E.mail: [v.zamara@odocons.net](mailto:v.zamara@odocons.net) Web: [www.alberodelkiri.it](http://www.alberodelkiri.it)  
Piergiulio Poli Cell. 327.6640527 E.mail: [io@cambiodentro.it](mailto:io@cambiodentro.it)