



Training Mentale & Apnea Healing

10/11 Ottobre 2015
MONTEGROTTO TERME

Per informazioni ed iscrizioni:

Dott. Lorenzo Manfredini

Cell. 328 7049684

E-Mail: manfredinilorenzo@gmail.com

Cr. Riccardo Manfredini

Cell: 338 85 58 876

Email: riccardo.manfredini@gmail.com

Ing. Lorenzo Savioli

Cell. 392 5730271

Email: lor.sav@gmail.com

La quota del corso è di € 130 + 20€ di
uso piscina (per chi non pernotta).

La prenotazione può essere fatta in-
viando la quota di € 130 attraverso
bonifico bancario: iban:
IT84P0200813020000010665729 -
Lorenzo Manfredini), con causale
'TMA'.

Per la prenotazione alberghiera
si prega di telefonare direttamente:
Hotel Olimpia 049/793499 (Luogo
di svolgimento del corso: Viale
Stazione, 25 Montegrotto Terme)

PROGRAMMA

Sabato 10 Ottobre

9,30 Segreteria

10.00 Gli sviluppi del metodo STEP
dell'intelligenza agonistica

11.00 Gli esercizi e le pratiche dell'at-
tenzione e della concentrazione.

12.00 Le strategie fondamentali del
rilassamento e dell'autoipnosi avan-
zata.

12.30 Piscina: Healing Touch e Apnea

14.00 Pranzo al sacco

15.30 Come utilizzare il problem
solving e la Time-Line per risolvere
e dare la giusta priorità agli impegni.

16.00 Come estrarre strategie dai
propri momenti di empassé.

16.30 Piscina: Healing Touch e Apnea

Domenica 11 Ottobre

9.30 Come operare sulle caratteristi-
che basilari di ogni prestazione.

11.00 Lo sviluppo della comunica-
zione assertiva

12.00 Piscina: Healing Touch

14.30 Come riuscire a raggiungere
gli obiettivi prefissati nella fase di
programmazione mentale.

16.00 Conclusioni

16.30 Piscina: Healing Touch

Metodi utilizzati

- 1. Training Autogeno.** Presenza mentale e consapevolezza corporea (Come attiva-
re il potenziale 'curativo' della consapevolezza)
- 2. Intelligenza emotiva.** Gestione delle emozioni negative e rimedi (Come ricono-
scere e rimediare a stati emozionali quali: paura, senso di colpa, tristezza, ama-
rezza e ansia)
- 3. Autosuggestione e modificazione delle credenze** (Come utilizzare frasi e voce,
idei e produrre stati mentali positivi)
- 4. Training mentale e immaginazione creativa** (Come agire e pensare secondo le
proprie inclinazioni)
- 5. Training motivazionale** (Come sintonizzarsi con i fattori dinamici che determi-
nano i nostri comportamenti)
- 6. Psicogeografia immaginale** (Come comprendere l'architettura che porta alla
luce i nodi, i legami e gli errori, che impediscono il raggiungimento di obiettivi
auspicati)
- 7. PNL** (Come modellare la realtà e utilizzare le sub-modalità per modificare le cre-
denze limitanti; come migliorare la consapevolezza dei propri processi interiori e
raggiungere in modo concreto obiettivi positivi)
- 8. Healing Touch** (Come immergersi nella delicatezza dell'acqua termale, per con-
tattare la nostra sensibilità corporea, emotiva, psicologica e relazionale)

Questo speciale seminario di aggiornamento di **training mentale & apnea Healing** è te-
nuto da **Lorenzo Manfredini**, (Psicologo e Psicoterapeuta), **Riccardo Manfredini**
(Counselor Biosistemico e Coach Life) e **Lorenzo Savioli** (Trainer di PNL e Coach)

Il corso tratta in modo pratico di argomenti psicologici, educativi e formativi. Ha la durata
di un weekend (sabato e domenica). Due giorni immersi nella riflessione, tra simboli,
acqua, conoscenze, esperienze, a contatto con la propria sensorialità e con le proprie
potenzialità. Un viaggio soggettivo, ma all'interno di un gruppo in cui scoprirsi e rispec-
chiarsi, in un clima empatico e di intima condivisione.

L'attività è rivolta a coloro che desiderino operare nelle relazioni umane con progetti
concreti di conoscenza, indispensabili per realizzare programmi credibili su se stessi
(sviluppo personale), con gli altri (abilità sociali) e nella propria professione (abilità rela-
zionali), nei settori della psicologia, del coaching, del counseling, dell'educazione, con
competenze pratiche fondate sulla conoscenza accurata dei processi corporei, emotivi,
psicologici e relazionali.

**Il corso di "Training Mentale & Apnea Healing" si svolgerà il 10/11 Ottobre a Mon-
tegratto Terme presso l'Hotel Olimpia (Viale Stazione n. 25, 35036 MONTEGROT-
TO TERME - PD Tel. 049/793499), occuperà sia il mattino che il pomeriggio e si
articolerà in diverse fasi: aula e piscina. Per coloro che usufruiranno dei servizi
dell'albergo si consiglia la mezza pensione. Avendo solo 1 ora di intervallo, i
pranzi sono frugali, insalata o primo.**

Attrezzatura piscina termale (35° gradi): accappatoio, ciabatte, cuffia.

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