

Corso di Alta Formazione
**TECNICHE DI RILASSAMENTO
MEDITAZIONE E VISUALIZZAZIONE
IN GRAVIDANZA**



Milano - Gennaio 2018

ATTESTATI ECM per i richiedenti aventi diritto

CARATTERISTICHE E FINALITÀ

Il Corso di Alta Formazione vuole offrire uno strumento di approfondimento in particolare sulle tecniche di rilassamento, meditazione, visualizzazione e respiro inseribili in percorsi nascita e in gruppi post parto. Le tecniche hanno lo scopo di favorire nelle gestanti un miglior stato di benessere psico-fisico attraverso il recupero della propriocezione e consentono di ottenere una diminuzione dello stress, un aumento dello stato di serenità e fiducia, una migliore capacità di gestire il dolore, una migliore qualità del sonno. Inoltre, consentono di iniziare un primo importante canale di comunicazione con il bambino, fondamentale in gravidanza e nelle fasi immediatamente successive al parto.

Le discipline oggetto del Corso di Alta Formazione hanno lo scopo di fornire strumenti utili alla conduzione di gruppi di gestanti per la preparazione al momento del travaglio e del parto e per gestire meglio le fasi post parto.

Tra le tematiche del corso: tecniche di meditazione statiche e dinamiche in gravidanza, tecniche di rilassamento, respiro e visualizzazione per la gestione e controllo dello stress in gravidanza e nel post parto.

L'apprendimento avverrà attraverso un percorso esperienziale dove alle lezioni teoriche saranno affiancate lezioni pratiche di sperimentazione delle tecniche che, anche attraverso l'ausilio della musica e di particolari strumenti che provengono dalla antica tradizione dello yoga (mudra e mantra), aiutino la gestante a prepararsi all'evento nascita e ad affrontare i primi mesi dopo la nascita del bambino.

Saranno forniti strumenti per la strutturazione di programmi di preparazione alla nascita che utilizzano le tecniche illustrate.

TEMI DEL CORSO

- Il rilassamento in gravidanza
- La meditazione nella tradizione orientale ed occidentale
- Tecniche di meditazione specifiche per la donna in gravidanza
- La meditazione dinamica in gravidanza
- Meditare con mudra e mantra per prepararsi al parto e per affrontare il primo periodo di vita con il bambino
- Visualizzazioni specifiche per la gravidanza
- Il respiro come strumento di meditazione
- La scelta dei suoni e delle musiche adatte a rilassamento, meditazione e visualizzazione
- Come creare un percorso specifico per la gravidanza

SEDE DEL CORSO

Associazione SemidiSe' (Viale Monza, 143 20127 Milano)

REQUISITI PER ACCEDERE AL CORSO

Il Corso è rivolto a medici (pediatri, neonatologi, neuropsichiatri, ginecologi) psicologi, psicoterapeuti, operatori della perinatalità (ostetriche, puericultrici, fisioterapisti, educatori), studenti della facoltà di psicologia.

ATTESTATO

A tutti quelli che avranno frequentato almeno l'80% delle attività programmate sarà rilasciato un Attestato di partecipazione al Corso di Alta Formazione in: [Tecniche di rilassamento, meditazione e di visualizzazione in gravidanza.](#)

METODOLOGIA

La metodologia alternerà lezioni frontali a momenti esperienziali, privilegiando fortemente questi ultimi. La valorizzazione di momenti di (auto)riflessione, discussione, supervisione è per noi essenziale perchè l'allievo possa realmente costruire strumenti di lavoro utili e fruibili.

DOCENTI

Valeria Salsi: Educatrice perinatale, Educatrice con le tecniche espressive (Università Milano Bicocca), Insegnante di Kundalini Yoga (IKYTA Italia), Educatrice pre e post natale con la musica (A.N.P.E.P., Milano), Esperta di Psicologia perinatale (APL, Milano), Stress Control Trainer (I.S.U.E., Napoli), Operatore di Training Autogeno (CISSPAT, Padova).

PIANO DI STUDI

Data	Ora	Titolo Lezione
20 Gennaio 2018	9,30-13,00	Il sistema di riferimento energetico e le tecniche di meditazione e rilassamento per la donna in gravidanza
	14,00-17,30	La meditazione nella tradizione orientale ed occidentale Tecniche meditative specifiche per la gravidanza
21 Gennaio 2018	9,30-13,00	La meditazione dinamica in gravidanza
	14,00-17,30	Meditare con mudra e mantra per prepararsi al parto e per affrontare il primo periodo di vita con il bambino
03 Febbraio 2018	9,30-13,00	Tecniche di visualizzazione specifiche per la gravidanza
	14,00-17,30	Il respiro come strumento di meditazione e di rilassamento
04 Febbraio 2018	9,30-13,00	La scelta dei suoni e delle musiche adatte a rilassamento, meditazione e visualizzazione
	14,00-17,30	Come creare un percorso specifico per la gravidanza Consegna attestati

Per lo svolgimento del corso si richiede ai partecipanti abbigliamento comodo, calzettoni possibilmente antiscivolo, tappetino o asciugamano per le pratiche a terra, coperta per le fasi di rilassamento e meditazione.

ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Per iscriversi al corso è necessario compilare il MODULO ISCRIZIONE CORSI E L'AUTO-CERTIFICAZIONE (di seguito) e inviarli all'indirizzo info@psicologilombardia.it, o via fax al numero 0332 1692633, comprensiva della copia del BONIFICO BANCARIO, o consegnando il tutto presso la nostra sede operativa a Varese in via dell'Annunziata, 3 (Orari di apertura: da Lunedì a Venerdì dalle 9.00 alle 13.00).

COSTI

Costo totale del Corso di Alta Formazione: 640 € (+IVA)

540 € (+IVA) con iscrizione entro il 15 Novembre 2017

Quota iscrizione compresa nel costo totale e pari al 30% dell'importo totale del corso.

Questo Corso di Alta Formazione è scontato del 50% per gli iscritti al Master in Fisiologia e Psicologia Perinatale (edizione Settembre 2017)

COSTO TOTALE →	540,00 € (+iva) Con iscrizione Entro il 15 Novembre 2017	640,00 € (+iva) Con iscrizione Entro il 30 Dicembre 2017
QUOTA ISCRIZIONE	162,00 € (+IVA) Entro il 15 Novembre 2017	192,00 € (+IVA) Entro il 30 Dicembre 2017
Pagamento in UNICA rata (Soluzione A)	378,00 € (+IVA) Entro il 30 Dicembre 2017	448,00 € (+IVA) Entro il 30 Dicembre 2017
Pagamento in DUE rate (Soluzione B) *(alla consegna degli at- testati verrà fornito un attestato provvisorio. L'attestato definitivo verrà consegnato dopo il saldo dell'ultima rata)	1.Rata 189,00 € (+IVA) Entro il 30 Dicembre 2017 2. Rata 189,00 € (+IVA) Entro il 28 Febbraio 2018*	1.Rata 224,00 € (+IVA) Entro il 30 Dicembre 2017 2. Rata 224,00 € (+IVA) Entro il 28 Febbraio 2018*

- SCONTO DEL 5% (IVA ESCLUSA) PER PAGAMENTI IN UN'UNICA SOLUZIONE (intero importo)
- SCONTI PREVISTI PER ISCRIZIONI MULTIPLE (5% SULL'IMPONIBILE PER CIASCUN PARTECIPANTE)
- SCONTO DEL 10% PER STUDENTI (compilare e sottoscrivere AUTOCERTIFICAZIONE inserita nel modulo d'iscrizione)
- POSSIBILITA' DI RATEIZZAZIONE PERSONALIZZATA

MODULO DI ISCRIZIONE:**DATI DEL PARTECIPANTE**

Cognome		Nome	
C.F. / P. IVA			
Luogo di nascita		Data di Nascita	
Comune e provincia di residenza		Come ci ha conosciuto?	<input type="checkbox"/> Obiettivo Psicologia <input type="checkbox"/> Psicologia e Psicoterapia <input type="checkbox"/> Sito ufficiale <input type="checkbox"/> Libreria Aleph <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> Altro: _____
C.a.p.		Indirizzo	
Telefono		Mail	
Laureato <input type="checkbox"/>	Laureando <input type="checkbox"/>		
Facoltà			
Università			
Eventuali diplomi/titoli di studio conseguiti			
Posizione lavorativa		Iscrizione Albo	<input type="checkbox"/> Regione n° <input type="checkbox"/> non iscritto
Presso		Qualifica	

AUTOCERTIFICAZIONE

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (ART.46 D.P.R. 445 del 28/12/2000)

Il sotto scritto _____ nato a _____ il _____

con residenza anagrafica nel Comune di _____ Provincia _____

in via/piazza _____ n° _____

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, richiamate dall'art. 76 del D.P.R. 445 del 28/12/2000

di essere iscritta/o alla Facoltà di _____

di essere Laureata/o in _____

Data _____ Firma _____

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Segnare la quota in base alla data € 540,00 + iva iscrizione entro il 15/11/2017 € 640,00 + IVA iscrizione dopo il 15/11/2017

Segnare il tipo di rata: soluzione A (1 rata) soluzione B (2 rate)

SC 5% soluzione unica SC 5% iscrizione multipla SC 10% studenti

Iscritto al Master in Fisiologia e Psicologia Perinatale (sconto 50%) ed. settembre 2017 si no

Richiesta crediti ECM si no

Il pagamento deve essere effettuato mediante bonifico bancario al seguente conto corrente:

Intestatario: Sperling Srl

Cod. IBAN: IT12Y052161080000000006072 Banca: Credito Valtellinese

CAUSALE: CAF meditazione e visualizzazione in gravidanza Gennaio 2018 + Nominativo d'iscrizione.

ALLEGARE AL PRESENTE MODULO DI ISCRIZIONE IL CONTRATTO DI ISCRIZIONE (pagine 6 e 7) E RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO EFFETTUATO.

CONTRATTO DI ISCRIZIONE:

1. INFORMAZIONI PRECONTRATTUALI

Il Partecipante dichiara di avere ricevuto e compreso tutte le informazioni contenute nella "brochure informativa" e da cui risultano evidenti le caratteristiche principali del servizio, il prezzo e le modalità di pagamento.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 1) Data e luogo _____ firma _____

2. ISCRIZIONE E CONTRATTO

2.1. La compilazione, la sottoscrizione e la trasmissione al numero 03321692633 o all'indirizzo di posta elettronica info@psicologilombardia.it del "Modulo di Iscrizione" comporta il perfezionamento del presente contratto, vincolante per entrambe le parti, alle condizioni sotto riportate.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 2) Data e luogo _____ firma _____

3. DIRITTO DI RECESSO ANTICIPATO E CAPARRA PENITENZIALE

3.1. Il recesso dovrà essere formalizzato almeno 14 giorni prima dell'inizio dell'evento formativo con le seguenti modalità:

- a mezzo posta elettronica certificata all'indirizzo sperling@legalmail.it

oppure

- a mezzo raccomandata a/r da trasmettere a Sperling S.r.l., via dell'Annunziata n. 3, 21100 Varese.

3.2. La mancata formale comunicazione del recesso nel termine indicato al punto 3.1) comporterà il diritto di Sperling S.r.l. di trattenere la quota di iscrizione versata dall'iscritto che sarà altresì tenuto a versare, a titolo di penale, un importo pari al 25% del costo del corso.

3.3. Qualora l'iscritto, per documentati e comprovati motivi di natura personale e/o familiare, non possa prendere parte all'evento formativo oggetto di iscrizione, dovrà darne tempestiva comunicazione secondo le modalità indicate al punto 3.1). In tal caso il recesso comporterà la restituzione delle somme tutte come versate dall'iscritto.

2.4. Qualora il recesso venga esercitato durante il corso, l'iscritto sarà tenuto a corrispondere l'intero importo dovuto a titolo di prezzo del corso.

3.4. È possibile, purché portata a conoscenza di Sperling S.r.l./APL almeno 14 giorni prima dell'inizio del corso/ evento formativo, la sostituzione del nominativo dell'iscritto con altro nominativo, oppure sarà possibile spostare le quote versate su un'altra edizione del corso o altri corsi organizzati da Sperling S.r.l./APL.

3.5. In nessun caso sarà consentita la fruizione dell'iniziativa in assenza dell'intervenuto ed integrale pagamento della quota di iscrizione.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 3) Data e luogo _____ firma _____

4. RITARDO NEI PAGAMENTI APPLICAZIONE INTERESSI MORATORI

In caso di ritardato pagamento delle rate come eventualmente concordate saranno applicati gli interessi moratori previsti per Legge.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 4) Data e luogo _____ firma _____

5. MODIFICA DEL PROGRAMMA, DELLA SEDE E DELLE DATE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI E/O CANCELLAZIONE DEI CORSI/EVENTI FORMATIVI

5.1. Sperling S.r.l./APL si riservano la facoltà, per sopravvenute ed impreviste esigenze di natura organizzativa e didattica, di modificare la sede, in ogni caso da individuarsi nello stesso Comune indicato nella scheda tecnica dell'evento, la data di inizio del corso/evento formativo, i contenuti e i relatori delle singole sessioni formative, dandone comunicazione agli iscritti/partecipanti almeno 7 giorni prima dell'inizio dell'evento come programmato all'indirizzo di posta elettronica e/o ai recapiti indicati sul modulo di iscrizione.

5.2. In caso di mancata attivazione dell'evento formativo da parte di Sperling S.r.l./APL la quota di iscrizione e le somme versate a titolo di prezzo potranno essere, a scelta dell'iscritto, restituite oppure utilizzate per l'iscrizione ad altri eventi formativi organizzati da Sperling S.r.l./APL

Per approvazione espressa del soprastante articolo 5) Data e luogo _____ firma _____

6. ESCLUSIONE DI RESPONSABILITA'

Resta espressamente esclusa ogni altra forma di risarcimento e/o di rimborso in favore dell'iscritto/partecipante da parte di APL e/o Sperling srl anche in caso di ricorrenza delle circostanze di cui al precedente art. 6). Per tutto quanto non espressamente indicato nel presente contratto si fa riferimento alle norme di legge in vigore in quanto applicabili ed a quanto pubblicato sul sito www.psicologilombardia.it.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 6) Data e luogo _____ firma _____

7. FORO COMPETENTE

Per ogni controversia nascente dal presente contratto dovrà ritenersi competente in via esclusiva il Foro di Varese.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 7) Data e luogo _____ firma _____

8. TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Il Partecipante dichiara di essere stato informato ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 196/2003 e di espressamente acconsentire affinché il trattamento dei dati personali forniti in ragione della presente collaborazione sia finalizzato alla corretta e completa esecuzione della collaborazione instaurata ovvero per le finalità inerenti l'incarico e ad esso collegate e riferibili anche se posto in essere in epoca successiva. Il trattamento è svolto dal Sperling S.r.l./APL e/o dagli incaricati al trattamento in forma cartacea e/o su supporto magnetico, ottico, elettronico e telematico unicamente per le finalità della gestione del presente rapporto. Il Partecipante può in ogni caso ottenere dal Sperling S.r.l./APL la conferma dell'esistenza o meno dei propri dati personali e la loro messa a disposizione in forma intelligibile; può altresì avere conoscenza dell'origine dei dati, della finalità e delle modalità del trattamento, della logica applicata al trattamento, ottenere l'aggiornamento, la rettifica e l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge; il Partecipante ha il diritto di opporsi, per motivi legittimi, al trattamento dei dati. Titolare del trattamento è Sperling srl.

Per approvazione espressa del soprastante articolo 8) Data e luogo _____ firma _____

CORSO DI ALTA FORMAZIONE
TECNICHE DI MEDITAZIONE E DI VISUALIZZAZIONE
IN GRAVIDANZA



PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Segreteria APL

tel. 0332 1691539

Fax. 0332 1692633

**Da Lunedì a Venerdì
dalle 9.00 alle 13.00**

info@psicologilombardia.it

www.psicologilombardia.it