



**Ente di Formazione Professionale ad Indirizzo Olistico**

Myamo Associazione Promozione Sociale - Secondo le disposizioni della Legislazione Italiana 4/2013

**www.myamo.it - email: info@myamo.it - Tel. 327.5438822**

FORMAZIONE PROFESSIONALE

## **Tecniche di meditazione e rilassamento**

---

Un percorso pratico per apprendere e sperimentare tecniche di rilassamento semplici, graduali e applicabili in contesti individuali e di gruppo. Le lezioni alternano spiegazioni, esperienze guidate e momenti di integrazione, con attenzione a respiro, ascolto corporeo, voce, ritmo e gestione dei tempi.

### **Programma Formativo**

Cosa imparerai

- Condurre pratiche di rilassamento con presenza, respiro, ritmo, voce, linguaggio e gestione dei tempi.
- Strutturare una sessione completa: accoglienza, centratura, rilassamento guidato, rientro e integrazione finale.
- Utilizzare tecniche di respirazione consapevole, distensione muscolare, body scan e visualizzazione.
- Proporre pratiche tematiche orientate a calma, radicamento, distensione, ascolto di sé e recupero energetico.

### **Materiali inclusi**

Dispensa digitale + registrazioni video delle lezioni, per rivedere e approfondire.

### **A chi è rivolto**

Counselor, coach, educatori, operatori olistici, insegnanti e professionisti della relazione d'aiuto, e a chi desidera acquisire strumenti concreti per la conduzione di pratiche guidate di rilassamento.



**Ente di Formazione Professionale ad Indirizzo Olistico**

Myamo Associazione Promozione Sociale - Secondo le disposizioni della Legislazione Italiana 4/2013

**www.myamo.it - email: info@myamo.it - Tel. 327.5438822**



**ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE**

**FORMAZIONE PROFESSIONALE  
INDIRIZZO OLISTICO**

**PIEMONTE - VENETO**

**TRENTINO - SICILIA**