

## L'equilibrio del corpo, della mente e delle relazioni

RIDURRE LO STRESS, AUMENTARE IL BENESSERE PERSONALE E RELAZIONALE

### INTEGRAZIONE DI YOGA E PSICOLOGIA DI COMUNITÀ

Sei incontri di gruppo condotti da:

**Jolanda Sebastio** (istruttrice yoga)

**Elvio Raffaello Martini** (psicologo di comunità)

Ogni incontro è strutturato con attività che coinvolgono il corpo e la mente. Esercizi di movimento, respirazione, rilassamento, ecc. e condivisione/analisi dei vissuti soggettivi collegati allo stress, per capire quali sono i fattori che lo determinano, quali sono gli effetti e in quale modo farvi fronte. Le persone imparano gli esercizi, capiscono meglio quali sono i fattori di

Ogni incontro ha un focus specifico:

1. APPARTENERE PER CRESCERE
2. L'EQUILIBRIO
3. LA CALMA DELLA MENTE
4. CERCARE SE STESSI
5. AGIRE POSITIVAMENTE SULLA REALTÀ
6. VIVERE IL MOMENTO PRESENTE

### CONDUTTORI

#### JOLANDA SEBASTIO - The Art of Living

è una ONG con Status di Consultazione Speciale presso il Consiglio Economico Sociale delle Nazioni Unite. Svolge attività di servizio in oltre 150 paesi, è laica e apolitica, promuove la preservazione delle tradizioni culturali dei popoli stimolando la conoscenza della diversità vissuta come ricchezza. I progetti umanitari ed educativi realizzati da AOL hanno coinvolto, dal 1996 ad oggi, più di 20 milioni di persone in tutto il mondo, dando particolare rilievo ai giovani. Agli insegnanti Art of Living accreditati si affiancano assistenti selezionati tra gli studenti dell'Art of Living Academy.

[www.artofliving.it](http://www.artofliving.it)

#### ELVIO RAFFAELLO MARTINI - MartiniAssociati

fornisce dal 2001 servizi di formazione, consulenza, facilitazione, ricerca/valutazione nel campo della crescita personale e dello sviluppo di comunità. Attraverso i propri servizi intende favorire l'empowerment individuale e sociale e promuovere la partecipazione, la collaborazione e la coesione sociale.

Nella propria azione adotta un approccio sistemico, si richiama all'etica della responsabilità e dello sviluppo sostenibile, riconosce la centralità delle relazioni comunitarie per il benessere individuale, sociale e organizzativo.

[www.martiniassociati.it](http://www.martiniassociati.it)

#### SRI SRI YOGA, LO YOGA DELLA GIOIA: per la salute del corpo e l'appagamento della mente.

Disciplina Sri Sri Yoga porta la saggezza e le tecniche tradizionali dello Yoga. Una sequenza dolce e vigorosa di asana è insegnata per il benessere del corpo, mentre un uguale enfasi è posta sulle tecniche di respirazione e meditazione per coltivare la mente e lo spirito.

Attraverso le pratiche insegnate nelle classi è possibile apprendere anche a perdere peso ed utilizzare queste tecniche per migliorare i sintomi di malattie croniche come l'insonnia, l'asma, il diabete, l'ipertensione e l'emicrania.

Le posizioni della sequenza Sri Sri Yoga sono state pensate per condurre a uno stato di salute equilibrato e a una mente calma.

#### LA PSICOLOGIA DI COMUNITÀ: Il benessere non è mai solo un fatto individuale.

La Psicologia di comunità è un'area di studi che si focalizza su persone e gruppi all'interno dei contesti socio-culturali, economici, organizzativi nei quali vivono e con i quali interagiscono continuamente.

Essa sottolinea esplicitamente il fatto che molti dei problemi che le persone devono affrontare derivano non da dinamiche intrapsichiche, ma da fallimenti della comunità e dei suoi sistemi di interazione.

Viene, quindi, messa in risalto l'esigenza di considerare congiuntamente le dimensioni personali e sociali dell'esperienza umana nel presupposto che i processi psicologici sono strettamente interconnessi con quelli sociali.

Gli incontri sono rivolti a tutte/tutti coloro che sono alla ricerca di un maggiore benessere che non sia basato sull'evasione o sulla rimozione, ma sull'equilibrio corpo mente, sul potere personale e sulla serenità nel rapporto con gli altri. Il percorso è ideale per i principianti così come per i praticanti yoga avanzati che desiderano arricchire il loro benessere fisico, emotivo e spirituale.

**Lo Sri Sri Yoga è una disciplina adatta a tutti e a tutte le età.**

### SESSIONE INTRODUTTIVA TEORICO/PRATICA GRATUITA

#### DOVE E QUANDO

##### Art of Living

viale Luporini 137 - Lucca  
Lunedì 18:30 - 20:30  
Inizio appena si raggiunge il numero minimo di partecipanti (12)

#### ISCRIZIONI E INFO

##### MartiniAssociati srl

via della Polveriera 9 -Lucca  
Tel 0583 493681 (orario 9:00 - 14:00)  
[info@martiniassociati.it](mailto:info@martiniassociati.it)  
Quota di iscrizione: 220€ (comprensiva di IVA 22%)

#### CONTATTI

##### Jolanda Sebastio

istruttrice yoga  
[jolandasebastio@artofliving.it](mailto:jolandasebastio@artofliving.it)  
cell. 3471817593

##### Elvio Raffaello Martini

psicologo di comunità  
[martini@martiniassociati.it](mailto:martini@martiniassociati.it)  
cell. 3486006703