

# Benessere in Movimento

Percorso di Bilanciamento Psico-Fisico attraverso il Movimento



Il percorso Benessere in Movimento si sviluppa in **otto settimane di lavoro** con un incontro/allenamento di gruppo settimanale da un'ora e trenta e **brevi sessioni di esercizi da svolgere individualmente a casa** quotidianamente.

Lo scopo è di accompagnare i partecipanti verso un **ri-bilanciamento del Sistema Nervoso Parasimpatico** in modo da migliorare le naturali capacità di riposo e **recupero dell'organismo con una ricaduta positiva sul sistema immunitario e sulla salute psicologica**.

Il protocollo si basa sulle recenti scoperte delle funzioni regolatorie del Nervo Vago e mira ad utilizzare il movimento dolce, la concentrazione, e particolari frequenze sonore per migliorare il funzionamento del Complesso Ventro-Vagale (per approfondimenti si veda: *La Teoria Polivagale di S. Porges*).

Ai partecipanti sarà richiesta la **presenza continuativa negli otto incontri** e **l'esecuzione di alcuni movimenti a casa** in autonomia.

Il protocollo è in fase sperimentale pertanto sarà richiesto ai partecipanti di sottoporsi ad **un test di rilevazione dei parametri Neurofisiologici** (il BioFeedback, utilizzato nel campo dello sport per rilevare le capacità di autoregolazione), **un test sullo Stress Ossidativo** (per rilevare il livello di stress generale), e alcune domande legate al proprio **rapporto con il corpo e stato di benessere complessivo**.

I dati raccolti resteranno secretati e utilizzati solo per eventuali pubblicazioni scientifiche mantenendo il totale anonimato.

La somministrazione dei test sarà ripetuta al termine del percorso in modo da poter verificare i risultati raggiunti.

Il costo dell'intero percorso è di **300 euro**.

In quanto protocollo sperimentale per la ricerca il costo sarà ridotto a **40 euro per gli studenti universitari** e **120 euro per gli altri** (**riduzione 30% per gli iscritti al 360HNF**).

Gli incontri settimanali si terranno presso il 360HNF Via Spoleto, 9 Torino e saranno tenuti da personale appositamente formato.

**Le lezioni di gruppo inizieranno a febbraio/marzo 2017 con la somministrazione dei test.**

 UNIVERSITÀ  
**IUSNE**  
Istituto Universitario Salesiano Venezia

Per informazioni rivolgersi alla dott.ssa Mara Mettola, Psicologa psicoterapeuta, insegnante di Mindfulness 389 7880300 o al dott. Daniele Rinero, psicologo psicoterapeuta, insegnante di musica 3389215836. Supervisore scientifico del progetto, dott. Davide Mate, psicologo psicoterapeuta, Ph. D.