



**12-13 OTTOBRE 2024**

Cascina Bucolica, Via Colgiansesco 12, 10091 Alpignano (TO)

# ONDE PER CUI ...

*Un'iniziativa promossa da Apragi, Nexus, Neurottimo SDN*

***Tra mente, corpo, cuore: onde sonore, onde cerebrali, onda del respiro  
Un weekend/workshop nella natura per ritrovarsi, costruire armonie,  
ognuno per sé ma non da soli***

## ***Programma***

Sabato 12 ottobre 2024

<b>ORARIO</b>	<b>ATTIVITA'</b>
9-10	Mindfulness
10-11.30	Coro
11.30-13	Pausa/NFB/passeggiata
13-14	Pranzo*/NFB
14-15.45	Arpa
15.45-16	Pausa
16-17.30	Yoga
17.30-18.15	Mindfulness
18.15-19	Pausa/NFB/Passeggiata
19-20	Campane tibetane
20.30	Cena*

Domenica 13 ottobre 2024

ORARIO	ATTIVITA'
9-10	Mindfulness
10-11.30	Coro
11.30-11.45	Pausa
11-13	NFB (aspetti teorici)
13-14.30	Pranzo*/NFB
14.30-15.30	Feldenkrais
15.45-16	Pausa
16-17.30	Mindfulness e conclusioni

*\*Il pranzo del sabato e della domenica è previsto in Cascina Bucolica, ognuno porterà del cibo da condividere. Chi lo desidera può cenare il sabato presso Cascina Govean segnalandolo all'atto dell'iscrizione.*

**Per tutta la durata del workshop saranno a disposizione dei partecipanti cinque postazioni per effettuare sessioni di Neurofeedback**

Le attività avranno **luogo** presso Cascina Bucolica Via Colgiansesco 12, 10091 Alpignano (TO)  
<https://www.cascinabucolica.it/>

Il **costo** della partecipazione è di 380€ iva inclusa (adesione entro il 20 settembre 2024).

Dal 21 settembre 2024 in poi 420€ iva inclusa.

Per chi lo desiderasse, è possibile pernottare a proprie spese presso la struttura stessa o presso l'adiacente Cascina Govean ([cascinagovean.wordpress.com](http://cascinagovean.wordpress.com))

Per **iscrizione** e dettagli sul pagamento contattare [saura.fornero@gmail.com](mailto:saura.fornero@gmail.com)

*È prevista la partecipazione di un numero massimo di **20 persone***

---

## ATTIVITA' PROPOSTE

---

**NEUROFEEDBACK DINAMICO NON LINEARE NeurOptimal®** favorisce l'intrinseca capacità del cervello ad adattarsi dinamicamente alla variabilità della vita in un modo sempre diverso, abbandonando l'abitudine di attuare schemi ripetitivi, disfunzionali, acquisiti in situazioni traumatiche, potenziando la neuroplasticità cerebrale. Promuove un potente processo di autoregolazione e autoguarigione attraverso il cambiamento, attivando un dialogo con il cervello, con le sue specifiche e uniche caratteristiche, restituendogli la possibilità di funzionare al massimo delle sue potenzialità e stimolandolo a cercare strade alternative, nuove e funzionali per ritrovare il proprio benessere.

**Francesco Lanza**, filosofo esperto in neuroscienze, è il pioniere del DynamicalNeurofeedback® NeurOptimal® in Italia, di cui è formatore ufficiale, riconosciuto a livello internazionale.



---

### ARPATERAPIA

La musica può coadiuvare la cura di svariate patologie, sia fisiche sia neurologiche, e tra tutti, l'arpa è lo strumento che offre maggiori risultati benefici. Il suono dell'arpa è un vero e proprio massaggio corporeo semplice e naturale, compiuto dalle avvolgenti e potenti vibrazioni che scaturiscono dallo strumento, vivo sotto la guida di un esperto musicista. Questa è l'essenza stessa dell'esperienza che offre questo incontro di Arpaterapia: un'occasione per immergersi in un Suono che ci accarezza e ci trasporta in una dimensione interiore di calma e serenità.

**Katia Ambra Zunino**, laureata in Lettere con specializzazione in Storia e Estetica della Musica, ha studiato al Conservatorio A. Vivaldi di Novara e approfondito l'arpa celtica in Scozia, Bretagna e Irlanda. Dal 1992 si è esibita in prestigiosi teatri e rassegne e tenuto corsi di perfezionamento sull'arpa irlandese e scozzese in Italia e Europa. Ha partecipato a trasmissioni Rai e Mediaset. Formata in Musicoterapia, collabora con esperti e istituzioni come F.I.M. e C.I.S.A. di Torino, e sviluppa progetti olistici con naturopati. Ha lavorato in vari contesti terapeutici, tra cui l'Ospedale di Rivoli e le Case Circondariali di Cuneo e Torino, realizzando laboratori musicali per detenuti. Ha collaborato con l'Accademia musicale La Certosa di Givera del Montello e l'Accademia Suoni dal Mondo di Quiliano, e attualmente lavora presso l'Associazione musicale Scealta-Si di Torino. Suona su arpe Camac-Arpitalia, suo sponsor ufficiale.



---

## FELDENKRAIS

Il Metodo Feldenkrais è un metodo di apprendimento somatico che interviene in quegli istanti in cui consapevolezza, intenzione di movimento e azione si incontrano. Si tratta di una disciplina che in prima istanza migliora l'allineamento scheletrico e la coordinazione dei gesti più comuni e che non propone movimenti di tipo aerobico. Agisce poi a cascata sull'intero sistema nervoso stimolandone una riorganizzazione a partire dalla funzione più basilare e a fondamento delle altre, quella motoria.

**Paolo Mosso**, laureato al Politecnico di Torino nel 2009, ha lavorato nel settore web e multimediale. Dal 2017 è insegnante del Metodo Feldenkrais. Segue corsi di perfezionamento e formazione continua presso l'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, di cui è stato referente regionale per due anni. Ha studiato con formatori internazionali in Italia, Germania e Spagna.



---

## YOGA

Durante l'incontro tenderemo di educarci ad ascoltare il corpo e il respiro, trovando il ritmo necessario per rinnovare le energie. Dopo il riscaldamento, eseguiremo insieme alcune Asana (posture attuate in uno stato mentale di calma e concentrazione). Saranno proposte le Asana ad un livello il più possibile facilitato, aumentandone gradualmente la difficoltà, per dare modo ad ognuno di fermarsi nel momento più appropriato, senza forzare, raggiungendo la giusta tensione e il giusto rilassamento contemporaneamente. Questo può anche significare il confrontarsi con i propri limiti, che vanno sempre rispettati. Lo Yoga non è uno sport, la competizione non è contemplata, neanche quella con noi stessi. Durante la pratica Yoga coordineremo respiro (lento - profondo - attraverso il naso), con il movimento (misurato per il corpo ognuno di noi) e con la musica (con un ritmo proposto di 60 battiti per minuto). Infine, nella breve meditazione e nel rilassamento finale, lasceremo completamente libero il corpo, osservando il nostro respiro senza controllarlo.

**Elisa Martin** insegna Yoga e lo pratica da dieci anni. Diplomata in teoria e solfeggio, ritiene che il binomio musica (quindi ritmo - stare sul tempo) e Yoga possa aiutare a spiegare a chi si avvicina allo Yoga la connessione fisiologica e profonda tra respiro, movimento e musica. Sta esplorando anche questa tecnica con l'obiettivo di portare a ciascuno qualcosa che resti nel fare Yoga insieme.



---

## **CORO**

“Contrappunto alla mente”: un nuovo modo di cantare insieme a più voci, senzagiudizi a limitare la creatività, inventando insieme giochi musicali. Mettere insieme le voci esplorando armonie e disarmonie. Ascoltare il suono della propria voce e lasciare risuonare il suono della voce degli altri. Oscillare tra assonanze e dissonanze aprendosi alla scoperta di un possibile momentaneo e sorprendente unisono.

**Pietro Fornara**, filosofo e multistrumentista, insegna all’università delle arti di Berlino.

Pratica la mindfulness musicale con il circolo di chitarre di Berlino. Negli interventi di gruppo lavora sul fare emergere situazioni musicali spontanee, aperte a tutti, ottenendo il massimo di creatività con il minimo di conoscenze pregresse e di direzione, e valorizzando il potenziale creativo e trasformativo che sorge dalla collaborazione di persone con diverse esperienze personali e professionali.



---

## **CAMPANE TIBETANE**

I suoni avvolgono il nostro corpo come un mantello e ci donano uno stato di serenità, consapevolezza. Le vibrazioni risuonano nelle cellule e per risonanza nei pensieri per riaccordare e riattivare le funzioni primarie del corpo. L’ascolto dei suoni intensi dei gong e quelli delicati delle campane portano il nostro essere in uno stato d’animo profondo, riportando in equilibrio il corpo e la mente.

**Claudio Micalizzi**. Professionista e insegnante shiatsu, direttore didattico della Scuola di shiatsu AnMa. Ha una formazione professionale in medicina tradizionale cinese, Tui-Na, in massaggio Sonoro e in tecniche di presenza corporea sensibile e intuito.



# ONDE PER CUI ...

è un'iniziativa promossa da Apragi, Nexus, Neurottimo SDN curata da:

**LUISELLA PIANAROSA:** Psicologa, psicoterapeuta, gruppoanalista. Practitioner EMDR e Flash Technique, Formatrice in Mindfulness Clinica. Neurotrainer Advanced Neurofeedback Dinamico non lineare NeurOptimal. Socia Apragi.



**SAURA FORNERO:** psicologa, psicoterapeuta gruppoanalista, Practitioner EMDR e Flash Technique, Neurotrainer Advanced Neurofeedback Dinamico Non Lineare NeurOptimal, formata in Mindfulness Clinica, socia fondatrice Associazione e Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Nexus, socia APRAGI, socia fondatrice Associazione RiD- Rimediare in Dialogo.



**MARA GALLO:**psicoterapeuta gruppoanalista, formata in mindfulness cinica, practitioner EMDR, Flash Tecnique, terapeuta DBR e TBT, Neurotrainer Advanced Neurofeedback Dinamico Non Lineare NeurOptimal.



**CLAUDIA FAZIO:** Psicologa Clinica e del Benessere, Neurotrainer Advanced Neurofeedback Dinamico Non Lineare NeurOptimal. Lavora in un Centro di Riabilitazione a Torino, dove si occupa del Servizio di Psicologia per l'Orientamento e l'Accompagnamento Professionale per soggetti con esiti di gravi cerebrolesioni acquisite, supportando giovani e adulti con disabilità acquisita nel formulare progetti di ricollocazione socioprofessionale in collaborazione con i Servizi territoriali. Come libero professionista, si occupa di formazione professionale, orientamento scolastico e consulenza di carriera.



**LUCIA LANTERI:** Psicologa, psicoterapeuta, Neurotrainer Advanced Neurofeedback Dinamico Non Lineare NeurOptimal. EMDR level II. Si occupa di training cognitivi con pazienti con esiti da cerebrolesione acquisita. Formata in ambito ostetrico-ginecologico presso l'Università degli Studi di Genova.



**BEATRICE CILIBERTI:** Operatrice Socio-Sanitaria (Oss), socia Associazione e Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Nexus, Neurotrainer Advanced Neurofeedback Dinamico Non Lineare NeurOptimal.



Saremo presenti lungo l'intero workshop, durante il quale i/le partecipanti potranno sperimentare con noi il Neurofeedback Dinamico Non Lineare.