



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie
Provider ECM nazionale n.1185

Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®: una proposta integrata per la promozione della Salutogenesi

Data: 4-5 maggio 2024

Luogo e sede: Valfabbrica (PG), Sala eventi, Le Torracce Agriturismo Olistico, Vocabolo Torracce 15 – Strada Francescana, 06029

Docente: Silvia Maria Raneri

Responsabile Scientifico: Oscar Casonato (Coordinatore Comitato Scientifico Sinergia & Sviluppo)

Introduzione:

Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®: una proposta integrata per la promozione della Salutogenesi.

Questo corso teorico - esperienziale propone un nuovo approccio che fonde i benefici di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri con i concetti propri della Mindfulness al fine di creare uno strumento utile per favorire il benessere dell'individuo promuovendo lo sviluppo della Salutogenesi.

Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® trova utilizzo in tantissimi contesti, anche molto distanti tra loro:

- in ambito sanitario, come supporto parallelo alle cure mediche, specialmente nei pazienti con patologie croniche, degenerative, o come accompagnamento e sostegno in quei pazienti per cui non sia possibile un percorso di cura. Ma anche nel personale sanitario, per ridurre lo stress dovuto alla sindrome del burnout o semplicemente per prendersi cura del proprio benessere psicofisico.
- in ambito sportivo, per migliorare le prestazioni motorie degli atleti e favorire la concentrazione
- in ambito wellness, per favorire e mantenere il benessere del corpo e della mente e migliorare la propria qualità di vita
- in ambito aziendale, per facilitare un clima di armoniosa collaborazione e ridurre lo stress generato dai ritmi lavorativi serrati.

Obiettivo formativo: 12 - *Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure.*

Area formativa: *Area degli obiettivi formativi di processo.*

Obiettivi e contenuti:

Il corso si propone di insegnare come stimolare e valorizzare i processi di Salutogenesi negli individui tramite la pratica di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® integrata ai concetti Mindfulness. E' composto da una parte teorica e una parte pratica-esperienziale, riservata alla pratica di esercizi di Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® a corpo libero e con alcuni piccoli attrezzi oltre a pratiche meditative.

Al termine del corso il partecipante avrà appreso:

- Cos'è la Salutogenesi
- I principi fondamentali e le potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®
- Storia e pilastri della Mindfulness
- Come integrare Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® con la Mindfulness
- Come promuovere la Salutogenesi con Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®



Sarà in grado di:

- Integrare Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e Mindfulness
- Creare sequenze di esercizi Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®
- Gestire il primo colloquio informativo
- Definire una proposta strutturata e completa di sedute di Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® individuale e/o di gruppo

Avrà sperimentato:

- pratiche esperienziali di presenza nel corpo
- pratiche meditative in movimento
- esercizi per migliorare la consapevolezza
- esercizi di rilassamento e di controllo dello stress

Perché partecipare:

Il concetto di Salutogenesi, introdotto per la prima volta nel 1979 dal sociologo israeliano Aaron Antonovsky, ribalta il classico concetto di salute attualmente utilizzato in ambito sanitario, basato sulla prevenzione della malattia attraverso il controllo dei rischi patologici, concentrandosi invece sulla capacità e sulle risorse delle persone di creare salute. In altre parole, egli pone in primo piano il processo di creazione della salute attuato attraverso interventi favorevoli allo sviluppo delle determinanti della salute anziché sul controllo dei fattori di rischio.

Wayne B Jonas e al. ritengono che il concetto di Salutogenesi vada oltre il costrutto originario proposto da Antonovsky quale risorsa che attenua lo stress, e che debba essere "utilizzato in un contesto più ampio e olistico, da applicare...in tutte le dimensioni di una persona: corporea, mentale, sociale e spirituale..."

Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® soddisfa pienamente questa visione, in quanto è un approccio in grado di impattare positivamente:

- sul piano corporeo,

attraverso la pratica fisica degli esercizi, intesi come momento esperienziale di presenza nell'ascolto del proprio corpo

- sul piano mentale, cognitivo e psichico,

generando un maggior coinvolgimento attentivo nel momento presente, migliora le capacità cognitive quali concentrazione, attenzione, memoria

- sul piano relazionale e sociale,

aiuta il soggetto a coltivare un clima compassionevole e non giudicante, promuove un atteggiamento amorevole e responsabile di "prendersi cura di se stesso", stimola l'insorgenza di una sensazione positiva di potere personale nel determinare la propria salute, facilita l'instaurarsi di nuove abitudini e stili di vita sani e consapevoli

- sul piano spirituale,

attraverso la pratica della meditazione promuove un senso di contemplazione ed unità con l'Universo e tutti gli esseri viventi.

Accreditato per: Tutte le professioni sanitarie (22,5 crediti ECM assegnati per l'evento n. 418779 Ed. 1)

Aperto inoltre a: figure professionali non sanitarie, con formazione inerente alle tematiche del corso, operatori del benessere, insegnanti Pilates

Consigli utili:

Portare con se un telo/plaid e tappetino per esercizi, necessari per le parti pratiche/esperienziali.



PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° giornata

8.45 - 9.00 Registrazione

Sessione Teorica

9.00 - 9.30 Presentazione del corso

9.30 – 10.00 Concetto di Salutogenesi

2.1 Concetto di Salutogenesi

2.2 Ambienti di guarigione ottimale

2.3 Concetto di “senso di coerenza” e Sense of Coherence Scale (SCS)

2.4 La promozione della Salutogenesi con Mindfulness Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

10.00 – 10.30 Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

3.1 Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

3.2 Le Componenti del metodo Pilates Fisios

3.3 Principi Fondamentali di Pilates Fisios Metodo Silvia Raneri®

10.30 – 11.00 La Mindfulness

4.1 le radici della Mindfulness

4.2 i sette pilastri della Mindfulness

11.00 - 11.15 Pausa Caffè

11.15 – 11.45 La Mindfulness (segue)

4.3 effetti della Mindfulness

4.4 pratica della Mindfulness

Sessione di pratica

11.45 – 12.30 Seduta introduttiva

P.1 Esercizio dell'immobilità

P.2 Consapevolezza dei Cinque Sensi (odori, suoni, immagini, sensazioni tattili o gustative)

P.3 Esercizio Della Mente Vuota (lasciar andare i pensieri)

12.30 – 13.15 Centratura

P.2 Consapevolezza dei Cinque Sensi (odori, suoni, immagini, sensazioni tattili o gustative)

P.4 Consapevolezza delle Sensazioni del Proprio Corpo (Body Scan)

P.5 Consapevolezza del Sentimento/Emozione

P.6 Consapevolezza del Respiro

P.7 Attivazione Muscolare Essenziale

13.15 - 14.00 Pausa Pranzo

Sessione Teorica

14.00 – 14.20 La Mindfulness (segue)

4.5 misurare la Mindfulness



14.20 – 15.15 Integrare Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e Mindfulness

5.0 Integrare Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e Mindfulness

5.1 la Mindfulness applicata ai principi di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

Sessione di pratica

15.15 - 16.15 Il Core e la stabilità dal centro

P.8 Meditazione del Core e della stabilità del centro supino, prono, sul fianco

16.15 – 16.30 *Pausa Caffè*

16.30 - 17.45 I movimenti di flessione

P.11 Movimento passivo di flessione da supino a seduto (in coppia)

Meditazione con movimenti di flessione

P.12 Movimento passivo di flessione contro gravità (in coppia)

Meditazione con movimenti di flessione contro gravità

18.15 Chiusura prima giornata

2° giornata

Sessione di pratica

9.00 – 10.00 I movimenti di estensione

P.13 Meditazione con movimenti di estensione da supino

P.14 Percezione Linee di forza delle braccia

P.15 Movimento passivo di estensione (in coppia)

Meditazione con movimenti di estensione da prono

10.00 - 11.00 I movimenti laterali

P.16 Percezione equilibrio passivo e attivo sul fianco (in coppia)

Meditazione con movimenti di add/abd/intra-extrarot degli AAll

P.17 Meditazione con movimenti di inclinazione, di traslazione e di flessione laterale del tronco

11.00 - 11.15: *Pausa Caffè*

11.15 - 12.15 I movimenti di rotazione e torsione

P.18 Movimento passivo di rotazione (in coppia)

Meditazione con movimenti di rotazione/torsione

Movimento passivo e assistito di rotazione contro gravità (in coppia)

Meditazione con movimenti di rotazione e torsione contro gravità

Sessione Teorica

12.15 – 13.15 Definizione dell'intervento

7.1 Come proporre gli esercizi Pilates Fisios in chiave Mindfulness

7.2 Primo colloquio individuale

7.3 Struttura delle sedute

7.4 Pianificazione degli incontri

13.00 - 14.00: *Pausa Pranzo*



Sessione di pratica

14.00 - 14.45 La postura

P.19 Meditazione della postura in stazione eretta

P.20 Meditazione del cingolo scapolare

Meditazione dell'allineamento tra bacino e torace

14.45 - 15.00 L'equilibrio

P.21 Meditazione dell'equilibrio dinamico

15.00 - 15.30 Il cammino

P.22 Meditazione dello spostamento del carico e dell'appoggio plantare

15.30 - 16.00 l'espressività corporea

P.23 Creare il movimento meditando

16.00 - 16.30 La respirazione consapevole

Meditazione del controllo del respiro e rilassamento

16.30 – 17.00 Il rilassamento

P.24 Meditazione per il rilassamento fisico e mentale

17.00 Conclusioni, consegna attestati e chiusura corso

CURRICULUM BREVE DOCENTE E TUTOR

Silvia Maria Raneri. Dottoressa in Fisioterapia, Certified Pilates Teacher.

È Fisioterapista dal 1995. Ha lavorato in ambito neurologico presso la Fondazione Don Gnocchi e ha fatto parte dell'equipe della Prof.ssa Cecilia Morosini dell'Associazione Riabilitazione Comatosi AR\ICO. Successivamente ha approfondito lo studio di varie tecniche riabilitative, tra cui la manipolazione fasciale, il metodo Mc Kenzie per la diagnosi e terapia della colonna vertebrale, il metodo Mézières ed il metodo Pilates nel quale si è specializzata dopo aver frequentato corsi di perfezionamento in Italia e all'estero. Nel 2006 ha rielaborato i principi del metodo Pilates integrandoli nei suoi trattamenti riabilitativi ed identificando questo suo personale approccio come Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.

Programma approvato dal Provider e inserito nel documento di monitoraggio degli eventi, come da piano della qualità.