



## **Motivazione e movimento**

Il movimento è uno dei pilastri della prevenzione e della terapia di qualsiasi disturbo reumatico. Quando il dolore e la fatica limitano la capacità di muoversi può essere difficile motivarsi. Come possiamo noi professionisti aiutare le persone affette da reumatismo a ritrovare la motivazione ed il piacere di muovere il proprio corpo?

*Corso di formazione per collaboratori della Lega ticinese contro il reumatismo, fisioterapisti esterni, professionisti nel campo del movimento e della salute.*

**Sabato 12 ottobre 2024**

**Dalle 09.30 alle 16.30 – Sala Centro Ciossetto, Sementina**

### **Obiettivi:**

- Capire le basi del colloquio motivazionale
- Sperimentare l'effetto del colloquio motivazionale
- Percepire attraverso il corpo le potenzialità terapeutiche dello yin yoga
- Capire perché e come lo yin yoga svolge un ruolo fondamentale nel trattamento del dolore cronico e nel superamento della sofferenza.

### **Programma** (Con riserva di modifiche)

09.30        **Saluto iniziale, obiettivi della giornata**  
*Dr. Numa Masina, Stefania Lorenzi*

09.45        **Il colloquio motivazionale**  
I riferimenti teorici  
Le abilità di base  
*Valerio Quercia*

11.45        **Pausa**  
*Pranzo individuale*

13.00        **Yin Yoga**  
Lezione di prova  
Aspetti teorici  
*Giuliana Malvestuto Grilli Bianchi*

16.15        **Discussione finale**  
*Stefania Lorenzi*

16.30        **Fine del corso**



## Informazioni aggiuntive

- Sede del corso:** Centro Ciossetto  
Via al Piano 2  
6514 Sementina
- Organizzatore:** Lega svizzera contro il reumatismo, Josefstr. 92, 8005 Zürich,  
kurse@rheumaliga.ch  
Lega ticinese contro il reumatismo, Via S. Giovanni 7, 6500 Bellinzona  
info.ti@rheumaliga.ch
- Relatori:** **Valerio Quercia** – *Assistente Sociale Specialista e formatore al colloquio motivazionale certificato dal M.I.N.T.*  
  
**Giuliana Malvestuto Grilli Bianchi** – *Terapista diplomata e insegnante certificata di yoga*
- Partecipanti:** Corso di formazione per collaboratori della Lega ticinese contro il reumatismo, fisioterapisti esterni, professionisti nel campo del movimento e della salute.
- Materiale:** Indumenti comodi, tappetino e cuscino (normale o a forma di tubo/ bolsters)
- Pranzo:** Si consiglia di portare un pranzo al sacco. In alternativa, pranzo a pagamento nelle strutture circostanti.
- Certificazione:** I partecipanti ottengono un attestato di partecipazione.
- Costo del corso:** CHF 190.- (per monitori corsi Lega ticinese contro il reumatismo)  
CHF 240.- (per fisioterapisti e professionisti esterni)  
(Pagamento tramite polizza che verrà inviata successivamente al corso)
- Disiscrizioni da 30 fino a 5 giorni** lavorativi prima dell'inizio del corso:  
viene applicata una tassa di CHF 50.- nel caso non avvenga una sostituzione o subentri qualcuno da una lista di attesa.
- Disiscrizioni fino a 4 giorni** lavorativi prima del corso:  
viene addebitato il **costo intero** del corso.  
Su presentazione di un certificato medico, vengono addebitati CHF 50.-
- Ingiustificata assenza dal corso:**  
verrà addebitato l'**intero costo** del corso.
- Assicurazione:** I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente. La Lega svizzera e la Lega ticinese contro il reumatismo non si assumono responsabilità in caso di infortunio, danni a cose o a terzi.
- Iscrizione:** [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch) entro il 12 settembre 2024.