

Sofrologia Caycédo: strumenti pratici per il benessere

Questo corso offre un'introduzione alla sofrologia, un metodo psico-corporeo che unisce tecniche di rilassamento, respirazione e consapevolezza. Attraverso momenti teorici e pratici esploreremo il potenziale della sofrologia come risorsa utile e integrabile nei percorsi di benessere.

Durante la giornata verrà presentato anche l'approccio sophroludique, una modalità più ludica, semplice ed efficace, ideale per i contesti di gruppo.

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

Sabato 18 aprile 2026 – Centro Ciossetto, Sementina

Obiettivi:

- Comprendere i fondamenti della sofrologia
- Sperimentare una pratica di sophroludique adatta ai corsi collettivi, accessibile e coinvolgente
- Approfondire alcuni elementi teorici della sofrologia per integrare consapevolmente la metodologia nel proprio ambito professionale
- Praticare tecniche classiche come la Sofronizzazione di Base (SB) e il Rilassamento Dinamico (RDC) per sciogliere le tensioni fisiche ed emotive
- Favorire il confronto e la riflessione sull'utilizzo della sofrologia in ambito preventivo, riabilitativo e nel benessere globale

Programma (Con riserva di modifiche)

- 09.15 **Saluto iniziale, Obiettivi della giornata**
Stefania Lorenzi, Segretariato Lega ticinese contro il reumatismo
- 09.30 **Informazioni base del metodo**
Daniela Bonetti
- 10.00 **Pratica di sophroludique**
Daniela Bonetti
- 10.45 Pausa
- 11.00 **Sofrologia: aspetti teorici**
Daniela Bonetti
- 12.00 **Pratica di Sofronizzazione di Base (SB) e di Rilassamento Dinamico (RDC)**
- 13.00 **Domande e discussione finale** – Tutti i partecipanti
- 13.15 **Fine del corso**

Informazioni aggiuntive

Sede del corso: Centro Ciossetto
Via al Piano 2
6514 Sementina

Parcheggi presso la struttura

Organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo, via S. Giovanni 7, 6500 Bellinzona
info.ti@rheumaliga.ch
Lega svizzera contro il reumatismo, Josefstr. 92, 8005 Zürich,
kurse@rheumaliga.ch

Relatrice: **Daniela Bonetti**, fisioterapista, soffrologa metodo Caycédo

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

Costo del corso: CHF 95.- (per monitori corsi Lega ticinese contro il reumatismo)
CHF 120.- (per fisioterapisti e professionisti esterni)

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.

Portare: Abbigliamento comodo; consigliate calze antiscivolo.

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.

Iscrizioni possibili entro venerdì 6 marzo 2025.