

PROVIDER:	SANIPRO SRL
ID PROVIDER:	5905
TITOLO:	IL RILASSAMENTO
SEDE:	ACSD Metamorfosys, Trieste
RESPONSABILE SCIENTIFICO:	BELLEN RAFFAELLA
DOCENTE:	BELLEN RAFFAELLA
ORE DI FORMAZIONE:	16
DESTINATARI:	PSICOLOGO-PSICOTERAPEUTA

OBIETTIVO FORMATIVO	18
----------------------------	-----------

IL RILASSAMENTO

19 SETTEMBRE 2026		
ORARIO	ARGOMENTO	RELATORE:
8:30-9:00	ACCOGLIENZA PARTECIPANTI E PRATICHE ECM	
09:00-09:30	STORIA DEL RILASSAMENTO: DALL'ANTICA GRECIA E L'ANTICA ROMA FINO AL PERIODO MODERNO (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
09:30-10:00	IL CONCETTO DI RILASSAMENTO MUSCOLARE (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
10:00-11:00	IL RILASSAMENTO PROGRESSIVO DI JACOBSON E ALTRE TECNICHE LEGATE AL TOCCO (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
11:00-11:15	PAUSA CAFFE'	
11:15-11:45	IL RILASSAMENTO IN PSICOLOGIA: TECNICHE PER ACQUIETARE LA MENTE (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
11:45-13:00	TECNICHE DI RILASSAMENTO DERIVANTI DAL TRAINING AUTOGENO ED IL RILASSAMENTO SETTORIALE (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
13:00-14:00	PAUSA PRANZO	
14:00-14:30	RILASSAMENTO GLOBALE: PRINCIPALI EFFETTI DEL RILASSAMENTO PROPRIOCETTIVO ED INTEROCETTIVO (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
14:30-15:30	RILASSAMENTO GLOBALE (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN

		RAFFAELLA
15:30-16:15	LA CONDUZIONE VOCALE DEL RILASSAMENTO (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
16:15-16:30	PAUSA CAFFE'	
16:30-17:30	LA CONDUZIONE VOCALE DEL RILASSAMENTO (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
17:30-18:30	IL RILASSAMENTO ATTRAVERSO LA VIBRAZIONE INTERNA (MANTRA) ED ESTERNA CON UTILIZZO DI STRUMENTI (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA

20 SETTEMBRE 2026		
ORARIO	ARGOMENTO	RELATORI
09:00-09:30	CONFRONTO TRA IL RILASSAMENTO IN OCCIDENTE E IN ORIENTE (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
09:30-10:30	IL RILASSAMENTO ATTRAVERSO IL RESPIRO E IL RILASSAMENTO DELL'OLFATTO (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
10:30-11:00	IL RILASSAMENTO E IL SUONO: EFFETTI SCIENTIFICI DELLA MUSICA, DELLA VIBRAZIONE E DEL CANTO (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
11:00-11:15	PAUSA CAFFE'	
11:15-12:30	IL SUONO NEL RILASSAMENTO (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
12:30-13:00	IL RILASSAMENTO ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE STATICA E DINAMICA (TEORIA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
13:00-14:00	PAUSA PRANZO	
14:00-15:00	LA MEDITAZIONE STATICA (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
15:00-15:15	LA MEDITAZIONE DINAMICA (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA

15:15-15:30	PAUSA CAFFE'	
15:30-16:30	IL RILASSAMENTO ATTRAVERSO L'ATTIVAZIONE DEL NERVO VAGO (PRATICA)	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
16:30-17:15	ESAME. CONDUZIONE DI UN RILASSAMENTO	DOTT.SSA BELLEN RAFFAELLA
17:15-17:30	PRATICHE ECM	

NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE /FORMATIVA
Raffaella Bellen	Psicologa	Psicologa	Libera professionista	/