

COMPANY APPLICATION

Artemide
group

1-FORMAZIONE

2-TEAM BUILDING

3-INCENTIVE

4-TOUR PROMOZIONALI

5-COACHING

6-HOLISTIC EVENTS
(CONVENTION, MEETING,)



Artemide Group è un'agenzia che si occupa di formazione e consulenza fornendo professionisti specializzati – trainer olistici in vari ambiti di applicazione:

- Aziende (incentive, team-building, formazione, convention, coaching) -
- Turismo (settimane speciali, attività stagionali) -
- Fitness e Wellness (palestre, terme, spa) -
- Scuole e sociale (laboratori e corsi di formazione) -
- Percorsi di crescita personale (consulenze, seminari, viaggi) -
- Intrattenimento (spettacoli, eventi e mostre) -

MISSION

Attraverso i suoi trainer professionisti esperti, Artemide Group, desidera diffondere piccole **gocce di consapevolezza, per aiutare le persone a riscoprire sé stesse e migliorare il loro stile di vita.**

In particolare aiuta a:

- migliorare i rapporti interpersonali aumentando valori quali il rispetto e la trasparenza
- valorizzare le persone per trovare il meglio di sé stesse
- riscoprire la bellezza del contatto umano
- favorire la collaborazione, l'integrità e l'unità tra gli individui
- scoprire che il successo e la felicità non sono stati da rincorrere e raggiungere, ma sono già presenti in noi, bisogna solo riscoprirli

COMPANY APPLICATION

L'intervento dei nostri trainer animatori olistici in azienda serve a facilitare i rapporti umani e sviluppare in azienda cooperazione, creatività, e nuovi talenti e capacità, migliorare il rendimento aziendale, partendo dal fatto che migliorando e crescendo interiormente, si migliora la relazione con se stessi e gli altri.

Portando equilibrio energetico, emozionale, mentale, corporeo in ognuno di noi e in uno staff, si crea un'equipe unita e solida.

Un'azienda non è solo un nome, un marchio, un prodotto o un servizio, ma un insieme di donne e uomini. Ogni persona è molto di più del ruolo professionale più o meno prestigioso che ricopre, ogni persona è un'identità completa che si muove costantemente nelle sue sensibilità, nelle sue emozioni, nei suoi bisogni e nei suoi sentimenti.

Bisogna creare le condizioni per percepire, conoscere e relazionarsi con l'altro a partire dalla considerazione del suo "essere", questo significa attivare una forza vitale a sua volta in grado di creare motivazione, entusiasmo, amicizia, vincolo con gli altri e con il comune scopo aziendale".

Insegnare a relazionarsi gli uni agli altri a un nuovo livello di apertura e sensibilità è ciò che andrà caratterizzando le esperienze di formazione proposte da chi si occupa di risorse umane. Occorre che parallelamente alla doverosa cura delle proprie competenze professionali, le persone che lavorano insieme o che collaborano in un gruppo siano aiutati a sviluppare le proprie qualità umane. E che la cura e la conoscenza e l'incontro con le loro qualità sono il passo per nutrire se stessi, la propria vita e le proprie relazioni, tra cui quelle con i compagni di lavoro e datori di lavoro.

In azienda ci deve essere armonia, complicità, creatività, autenticità e reciproco aiuto. L'intento è di portare chiarezza d'intenti, piacere della responsabilità, unione di gruppo, valorizzazione del lavoro altrui, realizzazione degli obiettivi aziendali.

Quindi le attività dei nostri trainer animatori olistici in azienda servono a

- riscoprire che dietro a ogni ruolo professionale c'è una persona
- riscoprire che tutte le persone hanno gli stessi bisogni di attenzione, valorizzazione e sensibilità
- riscoprire che è possibile imparare insieme a creare nuove relazioni nelle quali ognuno può manifestare se stesso a partire dalle proprie intelligenze più autentiche e sensibili.
- riscoprire l'appagamento personale delle relazioni autentiche ed empatiche rispetto a quelle fredde e distaccate per scoprirsi più simili, più vicini e più capaci di collaborare realmente.
- riscoprire la nostra autostima personale..

Tutto questo influisce sull'ambiente lavorativo creando un ambiente dove le persone vivono costantemente nel riconoscimento della loro essenza beneficiando della partecipazione attiva

e motivata di ciascun individuo, un ambiente dove ci si sente partecipi e protagonisti e nel quale si partecipa alla creazione di un atmosfera amichevole, rilassata, cooperativa e quindi strettamente professionale, perchè un ambiente felice favorisce sinergie spontanee che a loro volta moltiplicano la capacità di raggiungere e realizzare ogni progetto lavorativo aziendale..

LE APPLICAZIONI DEL TRAINING OLISTICO NELLE AZIENDE SONO:

- **formazione aziendale**
- **team building outdoor e indoor**
- **viaggi incentive**
- **coaching individuale**
- **holistic events**
- **tour promozionali**

Si ottengono risultati immediati sul singolo individuo e sul gruppo migliorando le relazioni tra dipendenti e tra i settori aziendali.

FORMAZIONE AZIENDALE

Il centro è l'individuo: una buona azienda è fatta da buoni individui.

Collaboratori consapevoli determinano un'azienda solida.

La struttura delle formazioni è varia:

- corsi full immersion di una settimana
- corsi intensivi di quattro giorni
- weekend esperienziali
- laboratori continuativi
- workshop monotematici di 1 giornata o da concordare

1-FORMAZIONE

ESEMPI DI FORMAZIONE CHE POSSIAMO PROPORRE

IL FEMMINILE IN AZIENDA

Laboratori e/o workshop di una giornata indoor e/o outdoor esclusivamente dedicato alle DONNE in azienda.

La donna nella società odierna riveste un ruolo importante e spesso si prende carico di responsabilità che vanno a portare un disequilibrio tra la parte femminile da quella maschile. Da un ruolo di madre, moglie che si occupa del focolare domestico è passata a donna che deve procurarsi il necessario per vivere, compito che per secoli è stato dell'uomo.

Dato che la donna, oggi, ricopre tutti questi aspetti, femminile e maschile, nell'ambito familiare e lavorativo, si stanno creando disequilibri e tensioni in questi ambiti.

La donna sta perdendo la sua sensibilità, la sua dolcezza, la sua creatività, e l'accoglienza, perché è obbligata ormai a tenere la "lancia" per difendersi e procurarsi il necessario per vivere.

Si può riportare equilibrio nei ruoli e far ricordare alla donna quanto è importante mantenere integre dentro di lei le sue qualità femminili, perchè sono una grande forza e risorsa. Se la donna cambia la sua natura e potenzia il suo maschile, non si trova al suo vero posto, si crea nell'interiorità rabbia, sfida, difesa, inadeguatezza, ecc.

La donna può avere un ruolo importante in azienda senza mettere i "pantaloni" e sostituirsi all'uomo.

La donna sviluppando le doti innate che riserva nel suo intimo, può sostenere l'uomo, il quale può imparare molte cose, crescere interiormente e accogliere queste qualità come nutrimento.

La femminilità è condivisione, cooperazione, creazione, co-creazione, intuito, impulso, passione e tanto altro, tutti elementi fondamentali per poter rendere un'azienda sana, unita e creativa.

Attraverso tecniche corporee, immaginative e di rilassamento, di ritualità, di consapevolezza, andremo a ricoprire i talenti nascosti e lasciati in silenzio per così tanto tempo, per far rinascere a nuova vita la femminilità sacra in azienda.

IL MASCHILE IN AZIENDA

Attività per tutti gli uomini in azienda. L'intento è di ritrovare il proprio posto, il proprio valore, la propria forza, non solo nella parte maschile, ma anche nella parte femminile e intuitiva interiore che tutti hanno e che gli uomini hanno dimenticato a causa di doveri, obblighi, ordini e limitazioni. Cercheremo insieme di migliorare la cooperazione, la sensibilità, la creatività, la fluidità e il permetterli di lasciarsi andare e di lasciar andare ciò che non ci serve più. Riconosceremo la parte femminile interiore di ogni uomo, che è stata soffocata per secoli, riportandola a nuova vita, passando da uno stato rigido e inflessibile a uno stato fluido e plasmabile.

Incontreremo anche la parte maschile interiore, rinforzandola, curando le ferite, dando nutrimento a questa parte che per troppo tempo ha dovuto difendere e difendersi, combattere, lottare e che non si è mai permessa di lasciarsi essere e abbandonarsi nel flusso della vita. Il maschile guerriero, razionale, protettore, controllore, "cacciatore" deve fare pace con il femminile accogliente, creativo, estroso, intuitivo e fragile, portando equilibrio e armonia tra le due parti che fanno parte di noi e creare un'integrazione tra le due facce della stessa medaglia. Curando le due parti che vivono dentro di noi e unendole in un matrimonio sacro interiore, si scopriranno mondi e stati interiori, mai vissuti, e finalmente i conflitti interiori, che hanno portato fino ad ora scontentezza e tensione in ambito familiare e lavorativo, si attenuano e si crea l'uno e la fusione della "coppia gemella" che è semplicemente l'unione tra il nostro maschile interiore e il nostro femminile interiore.

L'uomo nuovo ed evoluto, l'uomo manager consapevole ed etico fonde con un'alchimia perfetta dentro di sé le due parti del Tao, Yin e yang, e nell'equilibrio dentro di sé, crea la sua realtà in equilibrio perfetto.

Attraverso laboratori e/o workshop esperienziali e interattivi riscopriremo l'uomo in azienda completamente integro, in pace con se stesso e creatore della propria realtà e della realtà che lo circonda.

TAO LATINO

Tao Latino è una pratica energetica e di autoanalisi basata su un semplice principio: il movimento generato da dinamiche di azione e reazione psicofisica che si manifestano all'interno di una coppia di ballo caraibico.

Se consideriamo un ambiente in equilibrio statico non abbiamo alcun movimento. Ogni elemento tende a mantenere una condizione di immobilità. Lo squilibrio porta invece al movimento e al raggiungimento di un nuovo stato. Questo è un equilibrio dinamico: ogni azione genera una reazione ed ogni reazione è di per sé un'altra azione che genera a sua volta una reazione e così via in un meccanismo a catena praticamente infinito. Il ballo caraibico è un ballo di coppia che come molti altri si basa su principi archetipici di mascolinità e femminilità. È un ballo sociale che però recupera nella sua pratica e mette in rilievo gli aspetti più profondi di un uomo generatore di movimento e di una donna che trasforma in azione un impulso che proviene dal partner. Tutto ciò avviene regolarmente in natura a qualsiasi livello e, anche se pochi ne sono consci, ogni volta che si balla stiamo ripetendo quel modello che ha generato ogni cosa nell'universo, noi compresi.

Con la pratica di Tao Latino impariamo a mantenere equilibrio nell'aspetto paritario dei ballerini che differiscono però totalmente nei ruoli: l'uno prettamente maschile/attivo/generativo/propositivo l'altra femminile/passiva/trasformatrice/ricettiva. In questo modo la coppia di ballo esemplifica in modo eccezionale le due facce di una stessa medaglia.

Tao Latino si occupa prima di tutto di ridefinire i nostri ruoli aiutando l'uomo e la donna a portare in equilibrio rispettivamente la propria parte maschile/femminile e femminile/maschile, aiutando a recuperare fiducia nel prossimo, recuperando il valore del contatto, della corporeità e della comprensione, aumentando la propria consapevolezza e autostima, stabilendo e portando alla luce i punti forti e i punti deboli del proprio carattere, autoanalizzando i propri movimenti e le proprie abitudini motorie, permettendo ad ognuno di sfruttare al meglio le proprie energie fisiche e mentali, insegnando come ottenere armonia e flessibilità all'interno di una coppia o nei rapporti interpersonali, riequilibrando i propri aspetti troppo attivi o troppo passivi, ma soprattutto ci mette a confronto con l'altro da noi ed in questo modo ci aiuta a rientrare in noi stessi e a renderci più consapevoli.

IL CANTO DEL CORPO

Metodo di armonizzazione corporeo-vocale finalizzato all'ottimizzazione delle energie psico-fisiche e al miglioramento della comunicazione interpersonale

La voce è un importante veicolo della nostra energia interiore: imparare a usarla correttamente ci permette di liberare questa energia, evitando che diventi – qualora repressa – negativa e dannosa per il nostro benessere psico-fisico.

Oltre a essere il primo elemento di comunicazione fra gli individui, la voce rivela molte cose del suo possessore, ma molto spesso non è coerente con il corpo a cui appartiene.

Corpo e voce, dunque, devono raggiungere una perfetta coerenza, per consentire all'individuo di comunicare al meglio in qualsiasi situazione senza lasciarsi condizionare da fattori di disturbo interni (le proprie emozioni) o esterni (rumori o acustica non favorevole).

La pratica di questo metodo migliora anche il portamento della persona, con positive ricadute sulla sicurezza di sé e, di conseguenza, anche sul piano della comunicazione non verbale.

La padronanza della respirazione agisce inoltre come ottimo anti-stress.

Il lavoro di base può essere infine completato e affinato con adeguati esercizi di ortoepia.

Principi e obiettivi

- La voce come veicolo della nostra energia interiore: apprendere a impostare correttamente la voce per liberare questa energia, evitando che venga repressa e danneggi il nostro benessere psico-fisico.
- Attenzione alla propria corporeità generale: imparare a far emergere e quindi a neutralizzare le tensioni mentali e muscolari che influiscono negativamente non solo sull'emissione vocale, ma anche sul nostro potenziale energetico e sul nostro modo di porci nei confronti degli altri
- Controllo dell'ansia da prestazione e delle sue negative conseguenze sulla performance professionale e comunicativa.

Modalità di svolgimento

- Incontri a carattere collettivo con interventi individuali a turno: è molto utile l'osservazione degli altri partecipanti, delle loro problematiche e delle loro reazioni al lavoro individuale

PROGRAMMA CAM

Il programma è destinato a chiunque sia interessato a vivere bene!

Attraverso i Preparatori CAM e con metodologie esperienziali, coinvolgenti e dirette si sviluppano le 5 fasi fondamentali per imparare o migliorare la propria capacità di vivere bene e con GUSTO!!

- Prendere coscienza del nostro essere a 360°
- L'importanza di "sentire" il nostro corpo e vivere in salute
- L'espressione dei cinque sensi: la via per orientarci nella vita
- Potenziare e valorizzare la nostra razionalità
- Cambiamento e trasformazione.

L'affiancamento del programma CAM è importante in tutte quelle situazioni di grandi cambiamenti (una fase di crisi, chi è in born out, chi è alla ricerca di un lavoro e non ha le idee chiare, chi non sa gestire i propri impegni, chi sta vivendo una situazione di malattia...) o di difficili assestamenti personali.

Quando ci si sente in stallo, immersi nelle sabbie mobili della fatica e della non voglia a fare le cose della vita, allora è utile sentire la presenza del preparatore CAM.

Quando il Corpo, l'Anima e la Mente sono in equilibrio tra di loro, senza inibizioni, repressioni, frustrazioni, blocchi ogni cosa è realizzabile.

Il preparatore CAM vuole essere per la persona un agente di cambiamento che riporta il sentimento dell'entusiasmo nelle cose della vita.

Organizziamo corsi interattivi per gruppi, percorsi personalizzati per singoli, corsi per aziende con focus specifici, corsi per scuole o strutture pubbliche, eventi tematici ed altro ancora.

Le modalità operative prevedono l'alternanza di teoria e pratica in un contesto fortemente

motivante e di confronto continuo tra docenti e partecipanti.

L'esperienza diretta è lo strumento attraverso cui i partecipanti raggiungono gli obiettivi prefissati.

L'obiettivo finale sono la crescita ed il miglioramento personale, volti a permettere davvero di vivere con pienezza, gioia e serenità l'esperienza meravigliosa ed unica che è la vita, LA NOSTRA VITA!!

GESTIONE STRESS : RICONOSCERLO ED AFFRONTARLO

In questo seminario si affronterà con lavori di gruppo e singoli, il grande tema dello Stress ed impareremo una serie di tecniche per riconoscere i segnali (sintomi) ed a ridurre gli effetti negativi sul corpo e sulla mente.

Gli eventi "Stressogeni" appartengono al nostro vivere quotidiano e possono avere diverse cause: lavoro, famiglia, clima, relazioni, ecc. Cercare di evitare gli eventi causali non è sempre possibile, ma con opportune tecniche possiamo migliorare la nostra consapevolezza per capire cosa realmente ci condiziona e conseguentemente aumentare la nostra resistenza ad essi.

I programma del corso prevede i seguenti argomenti:

- Le varie fasi di Stress (quelle positive e quelle negative)
- Test muscolare di precisione (strumento di dialogo con il sistema corpo-mente)
- Come effettuare valutazioni tramite il test muscolare di precisione
- Tecniche di integrazione emisferica
- Valutazioni qualitative e quantitative dello Stress (pesare le tematiche personali per aumentare la resistenza agli eventi)
- Alleviamento dello Stress Emotivo
- Rilassamento progressivo
- Rilassamento immaginativo
- Respirazione diaframmatica
- Stretching dei Meridiani

Durante il seminario sono previste nozioni teoriche ed esercizi pratici, pertanto si consiglia di indossare un abbigliamento comodo, dotarsi di taccuino e penna. Se possibile munirsi di un materassino per gli esercizi a terra.

COSTELLAZIONI FAMILIARI ORGANIZZATIVE

Le costellazioni familiari organizzative permettono di rappresentare in modo estremamente chiaro ed efficace le dinamiche nascoste che condizionano il comportamento dei membri di un'organizzazione. Il metodo delle costellazioni è particolarmente adatto ad analizzare problemi aziendali complessi e ad avviarli verso una soluzione.

Per vincere le sfide del mercato con un approccio innovativo, orientato al risultato e focalizzato al raggiungimento degli obiettivi strategici e di business.

Inoltre si presta per risolvere conflitti tra individui e gruppi, per preparare decisioni strategiche analizzando le possibili alternative, per chiarire ruoli e competenze dei capi e collaboratori in ogni tipo di organizzazione.

L'azienda è un sistema, a essa appartengono persone con ruoli e compiti diversi; al suo interno sono presenti gerarchie, livelli diversi di responsabilità, regole, meccanismi di funzionamento e modalità diverse di relazioni e scambi.

L'approccio sistemico permette di elaborare modalità efficaci di gestione del proprio mondo lavorativo e personale e di comprendere le regole interne che governano le situazioni concrete con le quali ci si deve confrontare, allo scopo di renderle maggiormente efficaci e sintoniche rispetto alle proprie esigenze personali e/o professionali.

Destinatari

Tutte le figure professionali che abbiano già partecipato a corsi di formazione di comportamento organizzativo su tematiche relative a: comunicazione, problem solving, gestione dei conflitti, team building ecc. e che intendono andare in profondità rispetto alla consapevolezza dei problemi che vivono nel proprio contesto lavorativo al fine di risolverli definitivamente utilizzando le risorse personali, organizzative e di gruppo a disposizione.

Obiettivi.

Consapevolezza delle implicazioni, Comprensione specifica dei problemi, Individuazione delle possibilità di soluzione

Attivazione del processo di cambiamento

Metodo

Le Dinamiche o Costellazioni Organizzative Sistemiche sono un'estensione del metodo creato da Bert Hellinger, per lavorare su tematiche relative ad altri tipi di "sistemi" d'interesse per la sfera professionale e il mondo aziendale. Il lavoro con le costellazioni sistemiche si inserisce nella tradizione della scuola di Palo Alto e della Gestalt.

Gli elementi significativi dei sistemi esaminati vengono rappresentati (messi in scena) in un lavoro di gruppo tramite persone o simboli. Così viene esteriorizzata l'immagine interna di un sistema, le sue relazioni, il suo contesto e la sua dinamica.

Tale rappresentazione permette di chiarire la posizione del soggetto rispetto a un tema emergente e a trovare nuove soluzioni e possibilità per muoversi verso il risultato desiderato, mettendo in luce le condizioni ottimali e le risorse per realizzarlo, verificando i passi necessari che consentono di superare sfide e difficoltà.

Il valore aggiunto delle Costellazioni Organizzative è la rapidità e la semplicità con cui si può passare dal problema alla sua soluzione, si sono dimostrate uno strumento prezioso per comprendere i problemi, per rivelarne le possibilità di sviluppo e per attivare il processo di crescita personale e professionale.

Attraverso le Dinamiche Organizzative Sistemiche è possibile portare chiarezza in una situazione, comprendere le dinamiche in corso in un sistema di relazioni facendo emergere anche aspetti apparentemente non visibili in modo esplicito.

Dopo una prima definizione delle regole e del metodo, si parte da una domanda significativa (di carattere organizzativo/professionale) e importante per il soggetto all'interno del gruppo, si mettono in luce quelli che sono ostacoli e risorse, e si apre poi la via per vedere e compiere i passi necessari che conducono all'obiettivo desiderato.

COMICOTERAPIA

Gli incontri di comicoterapia sono educativi, divertenti, allegri e soprattutto utili. Con essi si cerca di migliorare la gioia e la pace interiore, di distaccare la mente dai propri problemi, si cerca di aumentare il sorriso interno ed esterno per affrontare la vita con più solarità. Insieme si ride dei propri problemi interiori ed esteriori, si sorride alle avversità ed alla paura, si impara a ridere e a fare i simpatici, ci si mette alla prova tirando fuori il proprio comico interiore senza pensare al giudizio altrui, si prova insomma a guardare la vita da un nuovo punto di vista, integrando amore, gioia e allegria.

Con questi incontri cerchiamo di tirare fuori il meglio dalle persone, soprattutto l'umorismo, lo scherzo ed il lasciarsi andare. Si torna bambini per ritrovare quella spensieratezza, quella purezza, quella chiarezza e quella voglia di vivere necessarie per vivere al meglio ogni giornata. Mediante tecniche come l'improvvisazione comica, il mimo, la fiducia, il contatto, un lavoro profondo con il comico interiore, la giocoleria, la scrittura creativa, il cabaret, la creatività, l'immaginazione, lo yoga del ridere, la clowneria e tanto altro si riprende in mano le redini della propria vita, guardando tutto in chiave comica e divertente si trovano nuovi stimoli e nuovi impulsi, si sdrammatizza qualsiasi cosa, si vince noia, stress, solitudine.

La comicoterapia è veramente efficace contro la depressione,

L'ansia, la collera, la svogliatezza, la paura, l'eccessiva serietà e razionalità. Con essa, migliora l'autoironia, l'autostima, il saper ridere di sé e degli altri. Agisce anche a livello fisico migliorando la respirazione.

Strumenti importantissimi della comicoterapia sono il pensiero positivo, l'entusiasmo, la felicità nel momento presente, l'umorismo e l'ottimismo.

Stage di integrazione alla comicoterapia per chi interessato a fare volontariato come clown dottore.

Possibilità di fare anche solo piccole esperienze di clownterapia per Manager che si vogliono mettere in gioco (Team Building)

CLOWNTERAPIA

La clownterapia è una disciplina che si basa sul ridere, sul pensiero positivo, sul buon umore, sull'ottimismo, sulla sdrammatizzazione dei problemi della vita e sulla gioia di vivere.

Ha lo scopo di diffondere la cultura del sorriso, favorire la diffusione dell'allegria e della gioia, far emergere il bisogno fondamentale della persona di dare e di ricevere amore, attraverso l'ascolto senza giudizio, la comprensione e la fiducia, la condivisione e lo scambio, far entrare in sintonia e in relazione le persone, sviluppando

l'uguaglianza

Viene fatto un lavoro profondo sul nostro bambino interiore per ritrovare l'innocenza e la serenità interiore per trasmetterla agli altri a e chi ne ha più bisogno di noi.

Vengono insegnate tecniche di giocoleria, micromagia, mimo, improvvisazione teatrale e comica, clowneria, presenza, fiducia, contatto, teoria di clown in corsia, regole di comportamento in ospedale, palloncini, cabaret, creazione del personaggio, bambino interiore, psicologia evolutiva, trucco, pensiero positivo.

Il corso è aperto a tutti e a tutte le età.

La clownterapia non è solo un volontariato fine a se stesso, ma è un percorso di crescita e chi avrà la fortuna di provare a fare il clown con i bambini si accorgerà che riceverà tanto amore e un grande insegnamento di vita.

ORGANIZZIAMO VIAGGI MISSIONE DI CLOWNTERAPIA AZIENDALE SOCIALE IN ITALIA E ALL'ESTERO.

DANZA PSICOSOMATICA

Con la danza psicosomatica, attraverso il movimento, il ritmo, l'armonia, il suono, l'immaginazione, liberiamo il respiro, la rigidità muscolare e psichica, l'energia nel corpo e la vitalità.

Miglioriamo la creatività, l'espressività, la fiducia in noi stessi e negli altri, scopriamo con il lavoro energetico ed immaginativo, spazi interiori ancora inesplorati, troviamo serenità e pace interiore. Impariamo a scioglierci con gli altri migliorando l'apertura e il contatto, vengono sciolte tensioni, problematiche, rabbie e timidezze oltrepassando i nostri limiti. Vengono sciolti blocchi muscolari, psichici e respiratori. Una respirazione fluida armonizza il corpo, le emozioni e la mente. Il respiro consapevole è fondamentale.

Con la danza psicosomatica si unisce corpo - mente - spirito grazie all'energia vitale che si sprigiona che scioglie ogni blocco emozionale, mentale e fisico. Vengono svolti esercizi emozionali di mobilizzazione, che danno ai punti focali del corpo delle opportune stimolazioni affinché sviluppino le loro potenzialità e venga resa fluida l'energia psico-corporea.

Danzeremo dai ritmi tribali ai ritmi celestiali, dalla terra al cielo, danzeremo i quattro elementi (terra, aria, acqua e fuoco).

Con la danza psicosomatica ci si rende conto dei cambiamenti interiori che possono avvenire in noi stessi, si diventa più consapevoli del nostro corpo, del nostro respiro, delle cause dei nostri blocchi interiori e che questi possono portare a sentimenti di rabbia o tristezza. Questi stati emotivi possono essere vissuti per poter andare oltre e superarli, aprendoci e accettandoli, grazie alla danza, la musica, il movimento, lasciando andare tutto ciò che non va, arrendendoci alle nostre resistenze e danzare liberi nella nostra essenza.

Vengono utilizzati oggetti da usare singolarmente, in coppia e in gruppo per migliorare la fantasia e l'immaginazione.

ARTE PSICOSOMATICA

L'arte psicosomatica si basa sulla libera espressione artistico-emotiva e permette di sviluppare la propria personale creatività. Le emozioni vengono lasciate libere di esprimersi attraverso i colori, la pittura, la geometria sacra, il disegno, la creazione di oggetti, ecc. Vengono liberate preoccupazioni, rigidità, tensioni, stress, timidezza, ecc.

La caratteristica principale è che lasciandosi andare con il proprio istinto e mediante tecniche semplici e veloci andiamo a riscoprire il nostro artista interiore, che è nascosto dentro tutti noi. Si migliora la sicurezza in se stessi, la concentrazione,

L'espressività, l'intuitività, la fantasia e la voglia di creare e lasciarsi andare, lasciar fluire,

uscire dagli schemi e dai condizionamenti. I lavori di arte psicosomatica sono accompagnati da musiche e suoni mirati che portano ad uno stato di rilassamento interiore, lavorando con i colori dell'arcobaleno, elementi della natura e materiali semplici in pochi minuti si realizzano opere meravigliose, il riflesso di noi stessi. Ogni colore rappresenta un'emozione, un sentimento, uno stato

Dell'essere; il nostro subconscio comunica con noi attraverso la pittura, il disegno, i colori e trasferiamo sulla carta attraverso i colori tutto ciò che lui vuole comunicare. Lasciamo andare ansie, paure, rabbie, rancori, risentimenti, tensioni e timidezze, immergendoci nel mondo dei colori e del suono e trasformando le emozioni disarmoniche in emozioni di gioia e ritrovandoci improvvisamente liberi di essere noi stessi.

Stage di approfondimento e di risveglio del bambino interiore

La pittura del cosmo

La tecnica della pittura del cosmo è molto particolare e interessante. In pochissimi minuti si creano quadri cosmici e galassie infinite con pochi materiali. I quadri si creano quasi da soli. Vengono utilizzati cartoncini lucidi, acqua, tempere colorate. Si creano le più svariate figure geometriche, stelle, comete, pianeti e tanto altro ancora. Prima di iniziare viene fatta una meditazione guidata di visualizzazione creativa che ci porta a contatto con noi stessi lasciando andare preoccupazioni e pensieri e si comincia a creare con i colori, l'acqua, l'immaginazione e la fantasia. E' una tecnica di pittura semplice, veloce che possono imparare tutti a qualsiasi età. Durante il lavoro vengono spiegati i colori con i loro significati più importanti e si fanno esercizi di improvvisazione creativa su ogni colore.

MANDALATERAPIA

Il termine mandala proviene dal sanscrito, significa cerchio e indica una rappresentazione simbolica in forma di diagramma concentrico prevalentemente geometrico e viene realizzato con diversi materiali utilizzando tutti i colori dell'arcobaleno. Molti studiosi e psicologi si sono interessati allo studio dei mandala compreso Gustav Jung famoso psicoterapeuta e hanno scoperto che i mandala nascono spontaneamente sotto forma di immagini interiori e portano all'autoguarigione interiore, soprattutto nei periodi di forte confusione mentale ed emozionale. L'osservazione, la concentrazione e la meditazione con i mandala portano ad un distacco dal mondo esteriore e ad una maggiore centratura in noi stessi. Colorare e disegnare un mandala favorisce il benessere psico-fisico, aiuta a rilassare la mente e ad esprimere gli stati d'animo interiori repressi liberandoli con le forme e i colori. I mandala servono per creare ordine interiore ed esteriore, per ascoltarsi ed esprimere le proprie capacità ed emozioni, per portare chiarezza dentro di noi.

I mandala vanno a riequilibrare l'emisfero destro e l'emisfero sinistro del nostro cervello e portano equilibrio tra la nostra parte razionale e la nostra parte istintiva. Essi rafforzano la mente e portano ad un percorso di esplorazione interno, alla conoscenza di noi stessi. I mandala venivano usati in tutte le civiltà: dai celti, agli egizi, ai greci ecc. Come strumento di autoconoscenza, di autoguarigione e per ritrovare il proprio centro. Molto indicato per i bambini e per gli anziani, perchè porta loro chiarezza, concentrazione e rilassamento.

AUTOSHIATSU

Autoshiatsu è la pratica di tecniche ed esercizi di shiatsu, do-in, zen per immagini. Esse consistono in stiramenti, allungamenti, digitopressioni da effettuare su se stessi per raggiungere l'equilibrio fisico, mentale ed emozionale. Impariamo a sciogliere i blocchi energetici presenti nel nostro corpo autotrattandoci da soli, in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento seguendo il nostro respiro e conoscendo in profondità il nostro corpo e le nostre emozioni. Iniziamo ad ascoltarci nel corpo dove vi è tensione o mancanza d'energia e forza. Ci liberiamo dalle tensioni e dallo stress accumulato nel tempo trattando lentamente le zone dove abbiamo più bisogno e dove magari mai avremmo pensato di avere dei blocchi. L'autoshiatsu permette di migliorare la nostra salute psico-fisica, di aumentare la nostra energia vitale, di prendere coscienza e consapevolezza del nostro corpo come tempio della nostra anima e di aumentare la nostra presenza e il nostro ascolto interiore in ogni istante della nostra vita. Verrà spiegato anche un trattamento di base di shiatsu da seduti e da supini, con posizioni e tecniche semplici, da poter praticare in famiglia ai propri cari e sul lavoro quando si raggiungono livelli alti di stress.

MEDITAZIONE, IMMAGINAZIONE CREATIVA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Esercizi di bioenergetica, yoga, tecniche corporee psicosomatiche, respirazione consapevole e meditazioni guidate per portare rilassamento fisico, emozionale e mentale. Per aiutare a raggiungere e a mantenere la pace interiore, una buona salute psico-fisica e una costante voglia e gioia di vivere. Creando armonia tra l'energia maschile e femminile interiore, per garantire un buon equilibrio psicosomatico; esercizi per riconnetterci con il nostro spazio interiore e con tutto ciò che ci circonda, purificando i blocchi d'energia cristallizzati presenti nel nostro organismo. Verranno utilizzate tecniche di immaginazione creativa e meditazioni guidate per poter entrare in uno stato di pace, calma e serenità interiore. Inoltre praticheremo tecniche di respirazione e rilassamento per aumentare la concentrazione, la centratura in noi stessi distaccandoci dall'esterno per entrare sempre di più in noi stessi. Verranno insegnate tecniche di zen per immagini, do-in, stiramenti dei meridiani energetici e allungamenti seguendo la respirazione per sciogliere i blocchi lungo i canali d'energia presenti nel nostro corpo, i meridiani della medicina tradizionale cinese, tecniche di bioenergetica.

TEATRO AZIENDALE / MANAGER THEATRE

Gli incontri di teatro aziendale sono utili, educativi, profondi, gioiosi e portano miglioramenti interiori ed esteriori. Vengono trattate diverse tematiche riferite alla vita di tutti i giorni e alla vita aziendale: le problematiche di comunicazione, la chiusura in sé stessi, difficoltà nell'aprirsi agli altri, paura della solitudine e dell'isolamento, come diminuire la tendenza al litigio, alla rabbia e alla sfida, come superare la svogliatezza, come diminuire l'impulsività, come migliorare l'espressione delle emozioni represses per non arrivare ad una somatizzazione interiore, come creare una cooperazione con gli altri.

Viene colta in profondità la funzione educativa del teatro per l'animo umano. Interpretare un personaggio, nato dall'improvvisazione e non copiato da un testo letterario, porta a scoprire una parte inesplorata di sé stessi e a superare le proprie nevrosi.

Non c'è proiezione fuori di sé, ma guarigione perché la libera espressione elimina i blocchi muscolari e allo stesso tempo quelli mentali. Permette l'espressione globale di sé come totalità, intellettuale, emozionale, spirituale e fisica.

Questi incontri aiutano a tirare fuori il meglio di sé, a mettere in scena le proprie emozioni ed i propri problemi per sdrammatizzarli e migliorare la fiducia in sé e negli altri, non avere paura del giudizio degli altri, ma esprimersi liberamente senza vincoli e condizionamenti.

Migliora anche la fiducia nell'esprimersi davanti agli altri e ad un pubblico, la capacità a teatralizzare le situazioni della propria vita lavorativa e familiare, la capacità di sentire e provare emozioni diverse e ruoli di vita e lavorativi diversi.

Pian piano con esercizi di improvvisazione, esercizi profondi sul bambino interiore, immaginazione, teatro comico e drammatico, espressione pura del sé, vocalizzi, ci si lascia sempre di più andare e si aumenta la propria consapevolezza.

Con il tempo aumenteranno la forza di volontà, la forza d'animo, e l'intento di riuscire nella vita qualsiasi cosa accada.

La teatroterapia e lo psicodramma aiutano a conoscersi meglio, a distaccarsi da ciò che in sé stessi non va più e a tirare fuori il meglio che c'è in ognuno di noi.

Altre formazioni che proponiamo sono:

- Ecologia Olistica: connessione con la natura e noi stessi
- Body-mind integration: gestione dello stress, corpo-mente
- Neurotraining: kinesiologia applicata
- Mental fitness: miglioramento attenzione e concentrazione
- Metodo bates : vedere senza sforzo
- Eft, Emotional Freedom Technique: psicologia energetica per migliorare le relazioni
- Tema natale aziendale e individuale: conoscere i propri talenti di nascita e coordinarli in azienda,
- e tanto altro.....

Tutte le attività proposte come formazioni interne possono essere trasformate in team-build-

ding oppure inserite in incentive integrandole con altri programmi. Creiamo insieme a voi il progetto che desiderate .

Questi sono solo alcuni esempi di quello che possiamo proporre come FORMAZIONE. TUTTI I LABORATORI E WORKSHOP CHE POSSIAMO OFFRIRE NELLA FORMAZIONE, POSSONO ESSERE STRUTTURATI PER INCENTIVE, TEAM-BUILDING, TOUR PROMOZIONALI, HOLISTIC EVENTS. STRUTTURIAMO LE ATTIVITA' E GLI EVENTI IN BASE ALLE VOSTRE NECESSITA'. Abbiamo esperti trainer professionisti in diverse materie e specializzati in attività tradizionali e olistiche per le aziende.

Altri esempi di FORMAZIONE IN AZIENDA SONO:

- Neuro Training (kinesiologia e auto gestione stress)
- Emotional freedom Technique (psicologia energetica)
- Biotransenergetica (lavoro trans personale corpo-mente)
- Cooking e consapevolezza alimentare (attraverso la cucina ritrovare i propri potenziali)
- Gioiello alchemico (creare il proprio gioiello interiore ed esteriore, laboratorio creativo)
- Trance dance e riti di passaggio (riconnesione con la parte più profonda di noi stessi e onorare i grandi cambiamenti nella nostra vita)
- Yoga/Taichi/Chi kung
- P.N.L/Comunicazione/Motivazione
- 5 Elements training

2- INCENTIVE

INCENTIVE – EDUCATIONAL ENTERTAINMENT

I viaggi premio o incentive prevedono differenti tipologie di intervento:

- **Full** – prevede che l'intera gestione dell'incentive sia a cura di Artemide Group.
- **Mid** – prevede l'accompagnamento di trainer olistici che si occupano della gestione delle attività di animazione tradizionale, animazione olistica e training olistico.
- **Light** – fornitura di uno o più trainer olistici che si occupano solo delle attività di benessere psicofisico.

3- TEAM BUILDING

TEAM BUILDING INNOVATIVI

A differenza del team builder tradizionale, il Trainer Olistico si occupa di sostenere anche la componente prettamente emotiva dei partecipanti.

Durante le attività il trainer analizza le problematiche profonde dell'individuo e del gruppo, modificando all'occorrenza le attività al fine di sciogliere i blocchi interiori che ostacolano un buon svolgimento del lavoro

Esempi di team building:

Street Light Work

Laboratori di consapevolezza in strada: scherzi, improvvisazione comica, spettacoli da strada, teatro dell'oppresso, finti vagabondi, laboratorio di preghiera, interviste animiche, ecc.

Esempio di laboratorio esperienziale di consapevolezza in strada

Guerre Stellari

Proposta ludico-stellare in cui i partecipanti verranno coinvolti in 3 giorni in cui divertendosi proveranno a essere i protagonisti di "guerre stellari", ma anche a porsi domande ed a discutere dei messaggi che la saga ha lasciato nel cuore di milioni di persone. Gran percorso intensivo con scambio di idee, entusiasmanti giochi e visualizzazioni di gruppo che porteranno i partecipanti a svagarsi completamente, a lasciarsi andare e trasportare dalla fantasia.

Il Signore Degli Anelli

Proposta ludico-fantastica in cui i partecipanti prenderanno le vesti o di elfo o di orco o di mago o di fata ed entreranno nel magico mondo del "Signore degli Anelli". 3 giorni fuori dal comune in cui il gioco, la fantasia e la recitazione di gruppo faranno da padrone.

Star Trek

Proposta ludico-fantastica in cui i partecipanti vivranno 3 giorni incredibili immersi nelle emozioni che vivevano l'equipaggio dell'Enterprise e le popolazioni dei vari pianeti e sistemi. Tanti temi e punti importanti da discutere, condividere e creare assieme. Con tanta apertura, tanta immaginazione e tanta libertà d'espressione passeranno ore liete all'insegna della verità, dell'umorismo e della scoperta dell'ignoto.

Offriamo altre tipologie di team building ad esempio:

Il gioiello alchemico : creare il proprio gioiello esteriore ed interiore

Ippoterapia: lavoro di sensibilizzazione con i cavalli e contatto la loro forza

Cooking in azienda: evidenziare le qualità e i talenti attraverso la creatività.

Biotransenergetica e sciamanesimo: ritrovare se stessi attraverso i 4 elementi

Pratiche sostenibili: nel rispetto della terra, ritrovare il rispetto di se stessi e degli altri e tante altre meravigliose esperienze.

4- TOUR PROMOZIONALI

TOUR PROMOZIONALI/ PROMOTION HOLISTIC TOUR

ITALIA ED ESTERO

Possiamo fornirvi tour promozionali per la vostra azienda organizzandoli in ogni aspetto oppure fornendovi solo le risorse umane.

La novità è che invece di animatori tradizionali e tour leader classici, avrete a disposizione animatori turistici olistici e accompagnatori esperti del benessere psico-fisico che oltre a promuovere i vostri servizi e/o prodotti porteranno consapevolezza, benessere interiore ed esteriore in ogni luogo.

Forniamo trainer olistici professionisti oppure animatori olistici per i vostri tour promozionali affinché siano veramente alternativi e innovativi. Verranno proposte attività ludico-espressive e di benessere interiore per intrattenere i vostri clienti durante il tour, lasciando un messaggio di consapevolezza interiore e di gioia oltre a promuovere i vostri prodotti e servizi.

Possiamo organizzarvi anche totalmente il tour, dato che collaboriamo da anni con agenzie specializzate nel settore.

5- COACHING

COACHING ONE TO ONE

Prevede un training personalizzato, efficace e costruttivo per raggiungere il massimo rendimento sul lavoro, potenziando i propri talenti e punti di Forza.

Il centro è l'individuo: una buona azienda è fatta da buoni individui.

Collaboratori consapevoli determinano un'azienda solida.

SOUL FIT: Fitness Olistico in Azienda con una Personal Trainer Olistico con un programma specializzato.

6- HOLISTIC EVENTS

HOLISTIC PARTY

(conventions, congressi, meetings)

Forniamo trainer professionisti per laboratori interattivi e/o workshop monotematici a scelta da inserire durante i vostri eventi aziendali., animatori olistici per intrattenimento innovativo diurno e serale e **HOLISTIC PARTY** originali con performance di musica, canto, arte, danza , teatro e cabaret.

Cosa succede in un holistic party?

Holistic party è un evento unico e irripetibile. dagli allestimenti al catering, tutto è studiato per creare un'atmosfera caratteristica e rilassante, per far sentire gli invitati a loro agio.

Tutta l'animazione è studiata per coinvolgere gli ospiti e far "recitare" loro una parte nell'intrattenimento.

Esempi di Holistic party

Cabaret dell'anima E Improvvisazione Sistemica

Sketch e monologhi divertenti che vanno a toccare la profondità dell'animo umano per risvegliare la coscienza interiore. Improvvisazione teatrale su tematiche familiari, esistenziali e lavorative.

Danze Sacre Catartiche ed Etniche

Danze sacre catartiche che riportano alla sacralità interiore della vita stessa, rappresentando ogni aspetto interiore ed esteriore dell'esistenza umana.

Concerti e performance di musicoterapia

Con strumenti dal vivo e frequenze sonore armoniche si riequilibra lo stato psico-emotivo delle persone per portare armonia nel cuore.

Mimo psico-emotivo

Mimando le emozioni, gli schemi mentali e i condizionamenti, portiamo alla luce il nostro inconscio per risvegliare la consapevolezza.

Giochi di consapevolezza

Diverse tipologie di giochi che portano alla consapevolezza interiore, all'ascolto del cuore e al sentire collettivo.

.....e tanto altro.....

CONGRESSI, MEETING, CONVENTION, ECC./

HOLISTIC EVENTS

Per ogni vostro evento possiamo fornirvi trainer esperti del benessere psico-fisico e dell'intrattenimento consapevole (specializzati in alte performance artistiche per show presentation) per allietare i vostri incontri di lavoro. Possiamo inserire nei vostri meeting laboratori esperienziali, workshop monotematici, interventi di esperti del settore per allietare il vostro evento, unendo la spensieratezza e il divertimento al benessere interiore e alla gioia.

Creiamo insieme il vostro evento in base alle vostre esigenze e necessità.

ARTEMIDE GROUP

Via Vignale 175

28100Novara

+39 0321477554

info@artemide-group.com

www.artemide-group.com

+39 3466299920

+39 3409800011