FISIO INTERAZIONI

cristinacaputo
DOTTORESSA FARMACISTA E COUNSELLOR PROFESSIONISTA

L'insegnamento dell'Aragosta



CONOSCERE E SPERIMENTARE ATTRAVERSO IL NOSTRO CORPO

Il corpo ha il suo linguaggio e le sue capacità di autoguarigione
Conosciamole attraverso teoria e pratica con un'esperienza guidata

MARTEDÌ
12 GENNAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

SERATA INFORMATIVA GRATUITA CON RINFRESCO
Possibilità di partecipazione in presenza o online
È richiesta l'iscrizione

Il workshop teorico / pratico-esperienziale "L'insegnamento dell'Aragosta" è strutturato in un percorso di **5 incontri** di due ore e mezza ciascuno.

1 MARTEDÌ
19 GENNAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Psiche•
MENTE EMOZIONI PENSIERI:
COME FARNE DEGLI ALLEATI

2 MARTEDÌ
26 GENNAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Sistema Nervoso•
CENTRALINA E FILI ELETTRICI:
CONOSCIAMOLI PER EVITARE CORTOCIRCUITI

3 MARTEDÌ
2 FEBBRAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Sistema Endocrino•
LUCE E BUIO:
DIRETTORI DEL RITMO DELLA VITA

4 MARTEDÌ
16 FEBBRAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Sistema Immunitario•
LA DIFESA:
TROPPA, POCA O BILANCIATA?

5 MARTEDÌ
23 FEBBRAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Psico-neuro-endocrino-immunologia•
VISIONE TRASVERSALE
SUI SISTEMI DI REGOLAZIONE DELLA SALUTE

• WORKSHOP •
Totale 5 incontri
CHF 550.-*

• DOVE •
Fisio Interazioni
Via Gen. Guisan 16
Breganzona

• INFO/ISCRIZIONI •
info@fisiointerazioni.ch
Tel. 091 646 64 54

* CHF 400.- se porti un amico • CHF 350.- per i partecipanti alla 1ª Edizione

FISIO INTERAZIONI

cristinacaputo
DOTTORESSA FARMACISTA E COUNSELLOR PROFESSIONISTA

L'insegnamento dell'Aragosta



CONOSCERE E SPERIMENTARE ATTRAVERSO IL NOSTRO CORPO

Lo sapevate che l'aragosta nasce senza guscio e che quando lei cresce come mollusco, il suo guscio non l'accompagna nella crescita?

Ebbene è proprio così, l'aragosta nasce senza guscio e quando cresce come mollusco, arriva ad un certo punto della sua crescita dove è costretta a trovare un posto sicuro, protetta dai predatori, dove può stare ad aspettare il tempo necessario alla ricostruzione completa del suo guscio. Questo processo avviene spontaneamente per svariate volte, fino a quando l'aragosta ha completato il suo sviluppo e non ha più bisogno di abbandonare il guscio che le calza a pennello.

Ma qual è lo stimolo che sente l'aragosta, così forte e importante al punto da farle rischiare la vita vivendo per certi periodi senza alcuna protezione?

Lo stimolo è la sensazione di disagio, di costrizione, di soffocamento, di dolore che l'aragosta sente e che le permette di lasciare il vecchio guscio e darsi tempo per ricostruirne uno tutto nuovo e più idoneo per lei.

Se l'aragosta ricevesse un antidolorifico, del paracetamolo, o altre sostanze che non le permettessero di percepire e sentire il disagio e il dolore, l'aragosta morirebbe soffocata.

E' da qui che possiamo comprendere come, anche per l'essere umano sia fondamentale soffermarsi all'ascolto del proprio corpo, soprattutto nelle situazioni di dolore e sofferenza, di DIS-funzione, per poter comprendere cosa sia necessario cambiare nel proprio sistema bio-psico-sociale e quindi rinascere in un corpo più adatto a se stesso in quel momento.

Il motore che dentro di noi ci spinge a fare questo salto è la voglia di camminare nei propri sistemi di regolazione.

"Se conosci puoi evitare", cosa?
Di sperimentare la sofferenza, come espressione dell'allontanamento dal proprio star bene. Ma per conoscere lo star bene devo conoscere le sue coordinate su di me, nella mia unicità.

La mente può ingannare, il corpo mai. La mente può dimenticare, il corpo mai, in questo viaggio dentro i fini meccanismi che regolano lo star bene.

Partendo da queste certezze, Lisa, Ilaria e Cristina, in sinergia professionale, ti accompagneranno attraverso il corpo, passo passo, nella teoria dei sistemi che ci regolano e che ci tengono in salute.

Buon viaggio con noi!



FISIO INTERAZIONI

cristinacaputo
DOTTORESSA FARMACISTA E COUNSELLOR PROFESSIONISTA

L'insegnamento dell'Aragosta



CONOSCERE E SPERIMENTARE ATTRAVERSO IL NOSTRO CORPO

Programma workshop teorico/pratico-esperienziale

1

MARTEDÌ
19 GENNAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Psiche•
MENTE EMOZIONI PENSIERI:
COME FARNE DEGLI ALLEATI

Le emozioni sono una risposta automatica del corpo, all'ambiente che ci circonda, la mente elabora il vissuto ed il pensiero potrebbe essere la risultante del tutto. Durante il workshop, attraverso esercizi teorici e l'esperienza pratica, andremo a conoscere e a riconoscere le emozioni sul corpo prima di elaborarle con il pensiero.

2

MARTEDÌ
26 GENNAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Sistema Nervoso•
CENTRALINA E FILI ELETTRICI:
CONOSCIAMOLI PER EVITARE CORTOCIRCUITI

Per capire il funzionamento del sistema nervoso è necessario pensare alle origini: già in fase embrionale i sensi servono a portare informazioni riguardanti l'interazione tra corpo e ambiente uterino. Questo straordinario meccanismo avviene attraverso i fili elettrici (nervi) che portano messaggi alla centralina (il sistema nervoso centrale) così che possa crescere in armonia. Questo è il processo che ci accompagna per tutta la Vita. Il cortocircuito avviene nel momento in cui la mente crede che sia la centralina a dover informare i fili elettrici a proposito dell'ambiente.

L'insegnamento dell'Aragosta



3

MARTEDÌ
2 FEBBRAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Sistema Endocrino•
LUCE E BUIO:
DIRETTORI DEL RITMO DELLA VITA

All'interno della centralina esiste un sistema molto antico che utilizza, al di là dei fili elettrici, dei messaggeri chiamati ormoni. L'integrazione tra la centralina e i messaggeri determina una risposta al corpo, il quale riporta i messaggi acquisiti alla centralina. Questo sofisticato meccanismo subisce delle variazioni sia rispetto alle fasi della vita (menopausa/andropausa, allattamento, etc) sia nella nostra quotidianità (situazioni di stress o mancanza di sonno). Essendo un sistema primitivo è regolato dal ritmo della Terra e del Sole. Da qui arriva l'importanza della luce e del suo buio per il nostro benessere psicofisico.

4

MARTEDÌ
16 FEBBRAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Sistema Immunitario•
LA DIFESA:
TROPPA, POCA O BILANCIATA?

Il corpo presenta al suo interno tutte le difese di cui ha bisogno, distribuite in diversi distretti corporei, a seconda della funzione che svolgono, proprio come un esercito ha al suo interno diverse squadriglie di militari: fanteria, armeria, corpi speciali, etc. Per essere efficiente l'esercito deve aver risorse militari ben bilanciate per evitare che gruppi specifici e non competenti siano costretti a fare un lavoro del quale non sono capaci, creando così confusione e talvolta rivoluzioni interne.

5

MARTEDÌ
23 FEBBRAIO 2027
Ore 18:00 - 20:30

•Psico-neuro-endocrino-immunologia•
VISIONE TRASVERSALE
SUI SISTEMI DI REGOLAZIONE DELLA SALUTE

Da come il nostro corpo si posiziona nello spazio, attraverso la propria postura, si può iniziare a indagare da quale meccanismo sofisticato e interconnesso parte il segnale di alterazione dello stato di salute.
Da come il nostro intestino processa il cibo e "brontola", attraverso l'ascolto e l'osservazione di piccoli e/o grandi disagi come bruciore di stomaco, stipsi o feci liquide, è possibile comprendere come cambiando alcune convinzioni e quindi abitudini è semplice recuperare l'equilibrio di Anima-Corpo-Mente.
Quest'ultimo incontro ha l'obiettivo di far comprendere al partecipante l'importanza della consapevolezza e della percezione dei propri sistemi di regolazione interni ed esterni.