

ACCADEMIA
ITALIANA
GALATEO



**Portamento
ed Eleganza
Corporea**



Impara le regole,
divertiti a infrangerle





DURATA

Il corso si sviluppa in un weekend di lavoro intenso sul corpo, per un totale di 12 ore di corso.

ATTESTATO

Alla fine del corso viene rilasciato un attestato di frequenza.

ESPERIENZA

Il corso di propone come un vero percorso di crescita personale e consapevolezza corporea. Acquisirai maggiore consapevolezza nelle tue potenzialità

Obiettivi

L'obiettivo del corso è fornire le basi necessarie per comprendere l'eleganza del nostro corpo e sviluppare la coscienza del portamento e il posizionamento nello spazio.

Partendo dalla conoscenza delle buone maniere e del corpo è possibile, attraverso l'osservazione, identificare cattive abitudini quando si cammina, evidenziando l'immagine sensoriale (trasmessa dalla persona nel suo insieme).



**"L'ELEGANZA E' LA
SOLA
BELLEZZA
CHE NON
SFIORISCE
MAI"**

Programma

DIAGNOSI

Evidenziare i punti deboli dell'immagine.

CORPO E BUONE MANIERE

Come il corpo è fondamentale per le buone maniere.
Il linguaggio paraverbale e non verbale.

COORDINA IL CORPO ARMONICAMENTE

Postura statica e dinamica, movimento delle estremità, respirazione ed equilibri, armonia del corpo.

COMUNICAZIONE EFFICACE DELLE AZIONI

Mimica degli occhi, delle sopracciglia, della bocca. Movimento della testa e del collo.
Espressioni generali del viso.

Programma

AUTOSTIMA

Un momento per noi per condurci alla scoperta della nostra autostima e alle tecniche funzionali per la comprensione della realtà.

ELEMENTI DI ELEGANZA

Comprensione della nostra personale eleganza, confronto con il gruppo e gestione delle emozioni.

EMPATIA CORPOREA

Come possiamo ascoltare e comunicare con il corpo? Si imparerà a distinguere i messaggi consapevoli da quelli messaggi inconsapevoli.

SHOOTING

Essere disinvolta davanti a una telecamera e camera fotografica.

Servizi

MATERIALE

Verrà fornito il libro di testo e il materiale utilizzato a lezione

APPROFONDIMENTI

Tutti i partecipanti, essendo soci dell'Accademia, avranno diritto alla partecipazione gratuita alle attività di approfondimento organizzate nell'anno

BIBLIOTECA E CENTRO STUDI

I soci potranno consultare i testi della biblioteca, avere consulenze telefoniche e partecipare alle attività di ricerca dell'Accademia