



Centro Servizi per il Volontariato  
dei Due Mari

Webinar, 23 e 26 maggio dalle ore 16.30 alle 19.00

# PRENDERSI CURA DI SÈ E DEGLI ALTRI CON BRAIN GYM

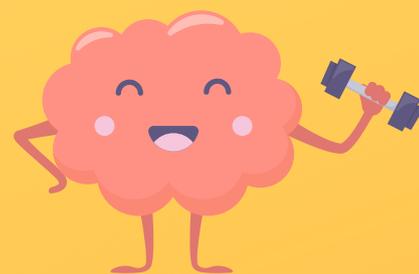
CON SIGRID LOOS

## COSA È

Brain Gym® è un programma basato su movimenti mirati per aiutare le persone a far emergere il loro massimo potenziale.

Possiamo utilizzare questa tecnica anche quando ci sentiamo stanchi, frustrati e poco pronti ad affrontare il servizio volontario che portiamo avanti. Eppure, per prenderci cura degli altri, dobbiamo necessariamente imparare a prenderci cura di noi stessi.

A tal fine proponiamo questo webinar esperienziale, che attraverso movimenti mirati e tecniche correlate, ci insegnerà ad affrontare situazioni stress-correlate, oltre a permetterci di aiutare le persone di cui ci prendiamo cura a gestire le situazioni di stress negativo alleviando le risposte fisiologiche e le compensazioni psicofisiche.

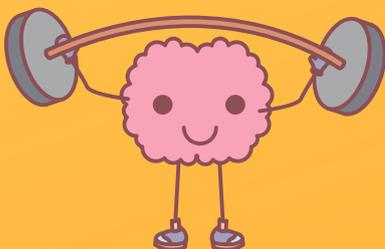


## SIGRID LOOS

Pedagogista e Formatrice,  
Formazione dei Formatori,  
Referente Internazionale  
della Scuola di Formazione.

Da 30 anni si occupa della  
pedagogia ludica e  
dell'educazione alla pace a  
cui si è aggiunta nel 2000 la  
Kinesiologia Educativa.  
Apprendere facendo è  
sempre stata la sua passione  
così come il viaggiare e  
insegnare in diversi contesti  
culturali.

Accompagnare le persone  
nella propria crescita  
personale e nella scoperta del  
proprio potenziale a livello  
individuale e di gruppo  
costituisce per lei una grande  
gioia e fonte di soddisfazione.



## PER CHI

Il webinar si rivolge a tutti i volontari di ETS della provincia reggina che vogliono aiutare gli altri o sentono il bisogno di superare le proprie difficoltà o che vogliono migliorare le proprie prestazioni psicofisiche.

I partecipanti sperimenteranno le tecniche proposte dal Brain Gym tramite movimenti corporei da eseguire seduti o in piedi.

Le domande dovranno essere presentate entro e non oltre il 17 maggio 2022 alle ore 12.00 tramite il seguente link:

<https://forms.gle/WURgz8iBGSEfdyPw6>

e saranno trattate in ordine cronologico di arrivo.

Saranno ammessi massimo 15 partecipanti.

Nel caso di richieste da parte di volontari appartenenti allo stesso Ets, nell'ottica di garantire l'accessibilità al maggior numero di enti, verrà presa in considerazione solo la prima pervenuta, mentre le successive saranno ammesse, in caso di posti ancora disponibili, a chiusura delle iscrizioni.

**IN OGNI CASO GLI ISCRITTI  
RICEVERANNO EMAIL DI RISCONTRO  
DA PARTE DEL CSV**