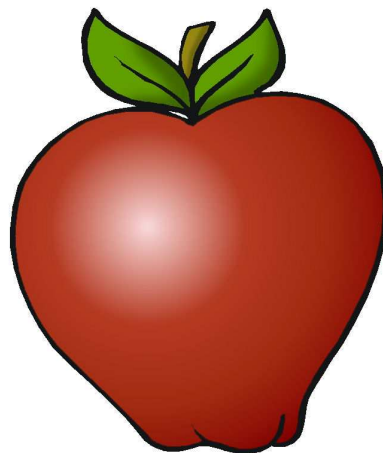


Si tratta di un **corso assolutamente nuovo**, dove la tecnica di **rilassamento** che si apprende è utilizzabile anche privatamente, per **gestire** i momenti di tensione, e dove viene proposto un incontro con l'esperienza della cultura più antica del mondo Occidentale, quella greca.

In particolare, l'allievo avrà modo di sperimentare sulla propria pelle un percorso che gli antichi avevano messo a punto per il trattamento dei disagi dovuti al **contrasto** tra l'istinto e la civilizzazione, allora agli albori.

Questa esperienza diventa così un nuovo punto di vista per capire meglio quelle difficoltà che ciascuno custodisce nel **segreto**, credendo di esserne il solo portatore, e che, invece, sono **conseguenze** di un modo di vivere ormai così distante da quello naturale.

Il percorso si conclude proponendo gli strumenti di **soluzione** che si sono dimostrati validi fin dall'antichità. Poiché l'insegnamento viene fornito anche in fase di **rilassamento**, sarà quindi inevitabile che il messaggio venga elaborato inconsapevolmente, **adattandosi** così alle condizioni di vita peculiari del corsista, conseguendo aumento dell'**autostima** e di **padronanza** delle proprie risorse.



le mele cadono  
quando  
sono mature

... a volte è meglio aspettare  
piuttosto che mangiarle acerbe

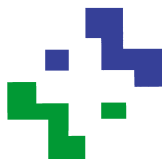
**Per ulteriori informazioni:**

Dr. Alessandro Zucchelli

☎ 030 354 30 84

✉ sandro.zucchelli@email.it

🌐 www.sanzuc.com



Il dr. Zucchelli riceve presso il  
Centro Sanitario S. Giovanni

☎ 030 24 27 331

**Dove è possibile iscriversi al  
corso F.n.F.**



F.n.F

il corso  
F. n. F.

Una crociera  
verso se stessi

a cura del  
dr. A. Zucchelli



## Il titolare dell'iniziativa

Il dr. Alessandro Zucchelli, classe 1946, è sposato ed ha 5 figli.

Pedagogista, è stato psicoterapeuta ad indirizzo analitico, e tra i fondatori della Società Italiana Psicoterapeuti dell'Analisi Immaginativa (SIPAI).

È stato giudice onorario presso il Tribunale per i Minori della Corte d'Appello di Brescia

Ha messo a punto tecniche di formazione personale alla leadership ed è consulente di gestione manageriale.

Si è occupato per un decennio di reinserimento sociale presso gli Istituti di Pena bresciani.

Ha collaborato per sei anni alla formazione presso l'Istituto Universitario di Architettura di Venezia (IUAV)

Le pubblicazioni sono reperibili presso il sito [www.sanzuc.com](http://www.sanzuc.com), con la possibilità di leggerle direttamente dal web.

Il dr. Zucchelli risponde in diretta alle telefonate di argomento psicologico su Video Brescia (canale 273) al giovedì mattina, dalle 9.30 alle 12.00

## il Corso F. n. F.

La maggior parte dei disagi che affliggono la vita dipende, in fondo, dalla **consapevolezza**: quante volte, nei momenti difficili, viene la tentazione di **invidiare** chi non ha la capacità di riflettere! L'alcol, le droghe, ed anche gli **psicofarmaci**, ottengono soprattutto l'effetto di ridurre la capacità di pensare

Che il pensiero possa costituire un ostacolo alla serenità **era noto** fin dagli antichi, e da almeno tremila anni si raccolgono soluzioni al problema della convivenza, nel medesimo corpo, degli **istinti** comuni agli animali assieme ad una **consapevolezza** non sempre in grado di guidarli.

La **civiltà greca** ha utilizzato la mitologia per raccogliere queste risposte, e trasmetterle a chi avesse l'animo aperto per riceverle: in questo modo, solo chi accoglieva **religiosamente** questi insegnamenti poteva trarne giovamento, e trasmetterli a sua volta solo a chi fosse ben motivato a riceverli.

Grazie a meticolosi studi sul pensiero, si ha potuto svelare i segreti che si celavano dietro al linguaggio della mitologia, e renderli disponibili. Mediante una semplice tecnica di rilassamento si può **pre-disporre la mente** ad accogliere questo sapere, accompagnandolo con le spiegazioni che rendano attuale la saggezza dei nostri progenitori.

Nasce così il corso F.n.F.: un'occasione per imparare, tanto a livello consapevole che a livello inconscio, gli **antichi segreti** che permettevano di raggiungere la **serenità** e risolvere il contrasto con la propria intelligenza. Il corso insegna la via della **pace interiore**: costituisce l'inizio di un percorso che, organizzando l'esperienza, ottiene la progressiva riduzione delle conflittualità interiori, in una valorizzazione ed una riscoperta delle proprie qualità positive

## Caratteristiche pratiche

Il corso viene tenuto al **sabato pomeriggio**, dalle 14.30 alle 20, presso la sala che verrà indicata di volta in volta. I corsi vengono tenuti al raggiungimento di 10 iscritti. Il costo, per il 2012, è di **60 €**

I corsisti seguiranno le lezioni su sedia sdraio: parte in condizione di rilassamento e parte con sussidi audiovisivi.

Previo preavviso e salva la disponibilità di posti, è possibile ripetere il corso **gratuitamente**.

Per ogni ulteriore informazione, e per iscriversi, contattare il dr. Zucchelli.

**Per iscriversi, rivolgersi al Centro Sanitario S.Giovanni** (tel 030 - 24 27 331)