

Corso pratico di
COERENZA CARDIACA

20-21 FEBBRAIO 2021
Sede: **TORINO—Luserna S. Giovanni**

Orario:
Sabato: 9.30-12.00 e 14.00-17.00
Domenica: 9.30-12.00

PROMOZIONE "ISCRIVITI PRIMA":

Per adesioni inviate entro il 30 DICEMBRE 2020
CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE RIDOTTO:
CONTATTACI SUBITO PER MAGGIORI INFO
sinergos@comunicazioneonverbale.com



Scheda di adesione

da inviare a: sinergos@comunicazioneonverbale.com

Cognome.....

Nome.....

Via.....CAP.....

Città.....Prov.....

Tel.....

E-mail.....

Cod.fisc. / P.Iva.....

Sono interessata/o a partecipare al corso pratico di

COERENZA CARDIACA

20-21 FEBBRAIO 2021 a TORINO—Luserna S. Giovanni

Autorizzo ai sensi del Reg. UE 679/2016 il trattamento dei miei dati personali, utilizzati esclusivamente per l'invio di materiale dell'Associazione, preso atto dell'informativa riportata sul sito internet all'indirizzo www.associazione-genesis.it/contatti

Data.....Firma.....

Docente:

Dr. Rudy LANZA

Psicologo, psicoterapeuta (quadriennio in Analisi del Comportamento), Diplomato in "Coerenza Cardiaca", formazione professionale presso I.F.E.D.O. (Montréal, Québec, Canada), 2020. Ha insegnato l'Analisi del Linguaggio Non Verbale presso: l'Ordine Avvocati di Milano, il Tribunale di Torino, il Corso in Scienze Forensi, Psicologiche e Criminologia (Questura di Roma), le Forze dell'Ordine, Swisscom (Svizzera), Crédit Suisse (Svizzera), Università della Svizzera italiana, Compagnie assicuratrici, aziende e privati.

Corso pratico a numero chiuso.

Sinergos®
by Rudy Lanza

INFO: Dr RUDY LANZA—Via Fuhrmann,74
10062 LUSERNA S. GIOVANNI (TO)
Tel.: +39 335 6149241

Sinergos®
by Rudy Lanza

Corso pratico di
COERENZA CARDIACA



20-21 FEBBRAIO 2021

www.comunicazioneonverbale.com

sinergos@comunicazioneonverbale.com

Corso pratico di COERENZA CARDIACA

Cos'è la Coerenza Cardiaca:

La frequenza cardiaca varia continuamente anche in situazioni normali. Questa variabilità (VCF) indica la capacità del cuore a variare il suo ritmo secondo **l'attività dei sistemi ortosimpatico e parasimpatico**.

La sincronizzazione, con tecniche particolari, dell'attività di questi 2 sistemi si definisce **COERENZA CARDIACA**.

Il **ritmo cardiaco riflette il nostro stato emozionale e i nostri pensieri e le nostre reazioni emozionali** sono trasmesse dal cervello al cuore grazie al sistema nervoso autonomo.

Modificando la respirazione si modifica il ritmo cardiaco e così **si influenzano le reazioni del cervello e di conseguenza il nostro stato emotivo**.

Ricerche scientifiche dimostrano l'efficacia del metodo.

Obiettivi:

- Capacità, a livello pratico di ridurre i sintomi derivati da elementi stressanti con un metodo efficace ed innovativo
- Insegnare ai clienti ad affrontare situazioni ansiogene, stress acuto e cronico, fobie, reazioni emotive indesiderate.
- Accompagnare i clienti nella gestione di situazioni di burn-out, cambiamenti di vita, disturbi del sonno, mancanza di autostima, momenti dolorosi, risoluzione i conflitti, migliorare la concentrazione, ecc.

- Integrare i protocolli di Coerenza cardiaca con tecniche naturopatiche (essenze floreali, fitointegratori, riflessologia, tecniche corporee, ecc..)
- Raggiungere i benefici in 15 giorni.

PROGRAMMA:

- Le basi fisiologiche del Sistema Nervoso Centrale. La variabilità della frequenza cardiaca (VCF): un segnale dello stato di benessere psico-fisico.

- Il caos cardiaco.
- Le basi fisiologiche e i concetti applicativi della Coerenza Cardiaca.
- Come utilizzare in pratica le tecniche della Coerenza cardiaca a livello mentale-cognitivo e fisico.
- Insegnare ai clienti la Coerenza cardiaca senza e con software.
- Lo Spectogramma come valutazione dello stato emozionale del cliente.
- Come intervenire con lo Spectogramma per modificare positivamente gli squilibri emozionali, gli eventi stressanti, gli stati di ansia e depressione.
- Esercitazioni pratiche con la guida del docente.

I concetti appresi, grazie alle esercitazioni pratiche, sono immediatamente applicabili con i propri clienti.

AL TERMINE DEL CORSO E' RILASCIATO L'ATTESTATO DI FREQUENZA

I BENEFICI DELLA COERENZA CARDIACA:

Dopo circa 4 ore:

- Aumento dell'immunità (IgA)
- Aumento delle onde alfa (rilassamento, memoria)
- Riequilibrio della pressione arteriosa
- Aumento della DNEA, ormone che rallenta l'invecchiamento
- Riduzione del cortisolo, ormone secreto durante un evento stressante
- Azione favorevole sulla serotonina (anti-depressione) e sulla dopamina (meccanismi legato al piacere e alla memoria).

Effetti a lungo termine:

- Regolazione del tasso degli zuccheri
- Miglioramento della memoria e della concentrazione
- Miglioramento delle capacità di recupero dopo eventi stressanti
- Diminuzione del rischio cardiovascolare
- Riequilibrio della pressione arteriosa
- Migliore tolleranza al dolore
- Riduzione dello stato infiammatorio.