



**Diventa coach in  
D.R.I.S**

**Deep Relaxation Integrated System**

tenuto da Prof e M° Maurizio Maltese

Diventa conduttore di gruppi e  
personal trainer di  
tecniche di rilassamento profondo.

## PRIMO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso il movimento consapevole.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- Presa di coscienza del proprio schema corporeo e dei movimenti funzionali di base
- Come scaricare le tensioni accumulate, rilassando in modo progressivo e completo ogni parte del proprio corpo
- Come entrare nello stato di rilassamento profondo per mezzo della decontrazione muscolare e di movimenti lenti e rilassanti eseguiti per lo più al suolo
- Come conservare lo stato di rilassamento anche durante le attività quotidiane

## SECONDO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso la respirazione.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- Presa di coscienza dei propri schemi abituali di respirazione
- Come la respirazione induce lo stato di rilassamento profondo
- Esercitazioni nelle posizioni in piedi, seduti e al suolo
- Stile di respirazione (adeguare il respiro alle funzioni fisiche, intellettuali ed emotive)
- Respiro e movimento, respiro e asana (posizioni yoga), respiro e immagine di sé
- Imparare ritmi respiratori da eseguirsi a seconda del bisogno (per la concentrazione mentale, per implementare le proprie abilità manuali, pratiche e sportive, per entrare in uno stato di meditazione, per migliorare l'apprendimento...)

## TERZO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso il suono.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- Orecchio, voce, vibrazione, risonanza, simpatia
- Scoperta della propria vibrazione /nota personale
- Intonazioni del parlato per l'induzione del rilassamento profondo
- Suono, immagine e movimento dolce
- Antiche scale per il rilassamento e la meditazione
- Cadenze armoniche e rilassamento profondo
- Musiche per il rilassamento profondo

## QUARTO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso il segno e il colore.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- La vibrazione dei colori, come il colore influenza le emozioni
- Trasforma la tua immagine sbiadita in un film in technicolor
- Colori e parti del corpo
- La geometria sacra e le tecniche di rilassamento profondo
- L'esercizio di Leonardo da Vinci
- L'immagine e il mandala

## QUINTO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso il contatto psicofisico.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- Il tocco gentile, la comunicazione silenziosa attraverso il tocco
- Come veicolare l'energia
- Come creare un'interferenza costruttiva, interagendo con le onde energetiche
- Indurre lo stato di rilassamento profondo per mezzo di delicate manipolazioni
- I centri di energia sensibili al contatto

## SESTO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso il sogno lucido.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- Sviluppo delle proprie capacità di visualizzazione attraverso esercizi brevi, semplici e gradualmente
- Immagini e film mentali: come creare il percorso visivo che induce lo stato di rilassamento profondo
- Imparare a comunicare col proprio inconscio per mezzo del sogno da svegli

## SETTIMO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso i cinque elementi (occidentali).

**Durata:** una giornata di sei ore.

- I cinque elementi nella tradizione esoterica occidentale
- Funzione specifica di ogni elemento
- Scoprire la propria tipologia personale
- Come attingere alle qualità dei cinque elementi a seconda delle necessità

## OTTAVO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso le tecniche orientali di rilassamento.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- Il percorso dei chakra
- L'alchimia taoista
- La circolazione del chi

## NONO INCONTRO

**Tema:** induzione dello stato di rilassamento profondo attraverso l'enneagramma.

**Durata:** una giornata di sei ore.

- Breve storia dell'enneagramma.
- I nove tipi, nove vie di accesso personali allo stato di rilassamento profondo
- I nove passaggi per entrare nello stato di rilassamento profondo
- La scoperta del proprio tipo e il relativo schema di rilassamento profondo

*L'ultimo seminario si propone come uno schema logico in grado di riassumere le tecniche monotematiche precedentemente esposte, integrandole.*

## **Novе inedite lezioni che faranno di te un esperto delle tecniche di rilassamento profondo.**

Il corso è organizzato per argomenti monotematici e strettamente correlati l'uno all'altro.

Lo stato di rilassamento profondo influisce positivamente sulla gestione delle proprie emozioni e sulle attività intellettuali poiché maggiore contrazione = minore elasticità mentale.

Attraverso il rilassamento profondo possiamo sorgere più volte a nuova vita. Non solo riposati e ritemprati ma anche in grado di fare ciò che facciamo in modo differente, con maggiore efficacia ed efficienza.

### **Modalità**

Le lezioni sono impostate in modo da sperimentare in prima persona l'efficacia del sistema e poi, sempre nella stessa lezione, si apprenderà come condurre un gruppo verso la decontrazione progressiva (eliminazione di tutte le contrazioni muscolari inconsapevoli) e il rilassamento profondo.



## **Contatti**

**Prof e M° Maurizio Maltese**

**e-mail:** [m.maltese@tiscali.it](mailto:m.maltese@tiscali.it)

**cell:** 338 29 78 993