



PEDALATA STAZIONARIA
MEDITAZIONE DINAMICA
LEZIONI COLLETTIVE
LEZIONI INDIVIDUALI



IPNOSI E SPINSOUL

“L’ipnosi non esiste, tutto è ipnosi”:

- **LE LUCI**
- **LA SALA**
- **GLI AROMI**
- **LA MUSICA**
- **LE TECNICHE**
- **LA COMUNICAZIONE**



PREPARAZIONE PER LEZIONE INDIVIDUALE

COLLOQUIO INIZIALE	SCHEDA INTERVISTA E \ 0 TEST P.N.L.	TEST BANATI FISCHER
TEST BENDER	SCHEDA AUTOEFFICACIA	INDUZIONE DEI CINQUE SENSI

TEST P.N.L.

- 1) Quali sono i tuoi punti di forza?
- 2) Cosa funziona per te?
- 3) Cosa funziona per le altre persone?
- 4) Quali sono gli elementi del tuo ambiente che ti sono più favorevoli?
- 5) Cosa funziona in quello che fai?
- 6) Quali sono le azioni che ti consentono di perseguire i tuoi obiettivi?
- 7) Quali sono le tue abilità migliori?
- 8) Quali capacità puoi ancora sviluppare e migliorare?
- 9) Quali sono le convinzioni che ti rendono più forte e sicuro?
- 10) Quali aspetti della tua persona ti sembrano particolarmente utili?
- 11) Con quali ti senti veramente a tuo agio ?
- 12) Quali ti rendono la vita più facile?
- 13) Quali aspetti della tua spiritualità ti sono di sostegno per il raggiungimento dei tuoi obiettivi?
- 14) Quali benefici derivano dal significato o dall'assenza di significato che attribuisce alla vita?



TECNICHE USATE IN SPINSOUL

IPNOSI	SELF TALK	P.N.L.	A.T.
TRAINING AUTOGENO	GOAL SETTING	FLOW CHART	A.B.C. COGNITIVO

ULTERIORI STRUMENTI

- MUSICOTERAPIA

(musica riprodotta e musica dal vivo)

- CROMOTERAPIA

(lampade con fotoni a memoria, candele, lampade di sale, giochi di luce)

- AROMATERAPIA

(incensi, aromi spray, diffusori oli essenziali, erbe)

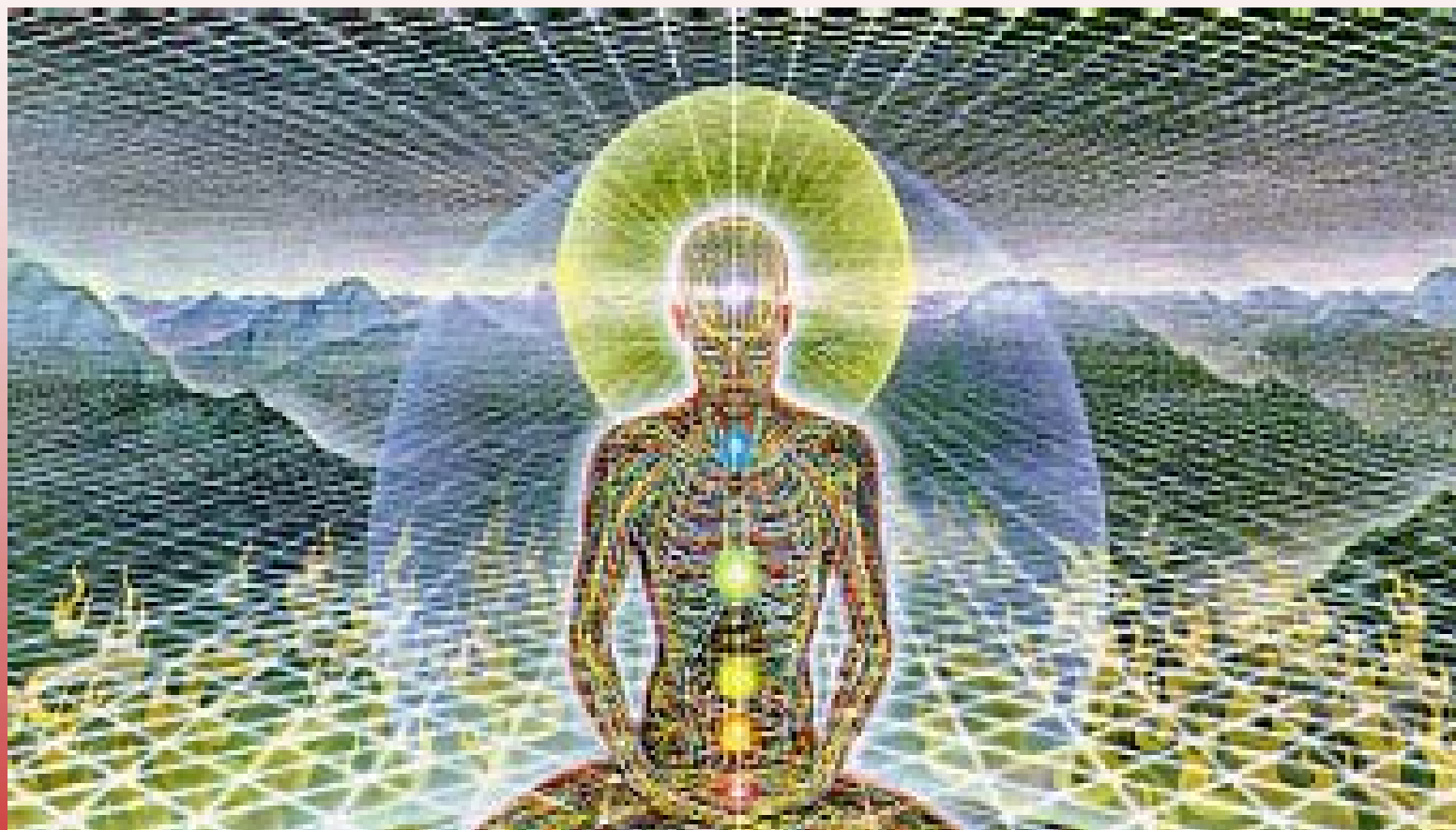


APPLICAZIONE METODO A.G.S.

<u>PLAN:</u>	VALUTAZIONE PIANIFICAZIONE
<u>DO:</u>	LEZIONE SPINSOUL
<u>CHECK:</u>	CONTROLLO VERIFICA
<u>ACT:</u>	STABILIZZAZIONE O VARIAZIONE



LA VISIONE DI SPINSOUL



LE 42 EMOZIONI MUSICALI DI SPINSOUL

RABBIA	TIMORE	FRUSTRAZIONE
ANSIA	DOVERE	COLPA
ANGOSCIA	IMBARAZZO	ODIO
DISPREZZO	INVIDIA	INDIFFERENZA
DISPERAZIONE	PAURA	INDIGNAZIONE
GELOSIA	DOLORE	TERRORE
PIETA'	VANITA'	FEDE
ORGOGLIO	DISPREZZO DI SE' STESSI	AMICIZIA
RAMMARICO	ODIO VERSO SE STESSI	SPERANZA
RIMORSO	AUTOCOMMISERAZIONE	INNOCENZA
RISENTIMENTO	EGOCENTRISMO	AMORE
TRISTEZZA	GIOIA	RISPETTO
VERGOGNA	AUTOSTIMA	SODDISFAZIONE
RANCORE	VENERAZIONE	COLLERA

TRAINING AUTOGENO **E SPINSOUL**

Riscaldamento:

Induzione stato di calma

Fase centrale:

Induzione gambe pesanti o leggere come sinonimo di forza e potenza;

Induzione di corpo caldo in associazione alla sudorazione;

Induzione respiro e cuore calmo e regolare per controllo gestione energie;

Induzione pancia calda associato a leggera contrazione isometrica addominale

Fase defaticamento:

Induzione fronte fresca in associazione a benessere generale



L'A.B.C. COGNITIVO E SPINSOUL

CARTELLONE DELL'A.B.C in sala Spinsoul.

- **RISCALDAMENTO :** (dove sono, cosa faccio)
- **PRIMA FASE :** (cosa penso)
- **SECONDA FASE :** (cosa provo)
- **TERZA FASE :** (come mi comporto)
- **DEFATICAMENTO :** (riflessioni)



SELF TALK E SPINSOUL

ATTIVAZIONE DEL SEL TALK TRAMITE :

- P.N.L. e visualizzazione
- Elaborazione frasi affermative
- Controllo dei pensieri
- Incremento della fiducia
- Arresto del pensiero
- Ristrutturazione dei pensieri
- Controllo dell' attenzione
- Correzione degli errori
- Apprendimento di abilità



GOAL SETTING E SPINSOUL



- **Primo livello : BIO**

Miglioramento muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio, dimagrimento, reclutamento muscolare ottimizzato.

- **Secondo livello : PSYCO**

Consapevolezza , gestione ansie, attivazione - disattivazione, concentrazione, equilibrio autostima – autoefficacia.

Esempio di Goal Setting Spinsoul

- Obiettivi a breve termine:

miglioramento muscolare e miglioramento respiratorio.

Tempo per il raggiungimento: due mesi circa

Obiettivi a medio termine:

Dimagrimento, ricerca d'equilibrio tra motivazioni intrinseche ed estrinseche, concentrazione.

Tempo per il raggiungimento: quattro \ cinque mesi circa

Obiettivi a lungo termine:

consapevolezza, gestione ansie.

Tempo per il raggiungimento: nove \ dieci mesi circa.



FLOW CHART E SPINSOUL

- **GIU' DALLA BIKE:**

- Stato mentale attuale e Stato mentale desiderato
- Scoperta di parole chiave
- Scoperta di gestualità chiave

- **SULLA BIKE:**

- Pedalata Spinsoul con utilizzo delle parole e dei gesti chiave scoperti.

- **FINE LEZIONE:**

- Condivisione



LEZIONE SPINSOUL DI GRUPPO



**UTILIZZO GENERICO DELLE TECNICHE
(*ABILMENTE VAGHI*)**





Move your Soul

MUOVI IL CORPO

LIBERA LA MENTE

FAI VOLARE IL TUO SPIRITO

