



SEMINARIO

“Aikido e attenzione: la disciplina del corpo e della mente”



Dott. ALESSANDRO GIANNANDREA

La pratica dell'Aikido, una delle arti marziali giapponesi più complesse e raffinate, non si limita al potenziamento fisico, ma rappresenta una via di integrazione tra mente e corpo, favorendo lo sviluppo dell'attenzione, della concentrazione e della regolazione emotiva.

In questo seminario, Alessandro Giannandrea, psicoterapeuta specializzato in Psicoterapia Analitica e Antropologia Esistenziale, dottore di ricerca in Psicologia e Scienze Cognitive e istruttore di Aikido dal 2014, esaminerà i legami tra la disciplina marziale e lo sviluppo delle capacità attentive. Con oltre 15 anni di insegnamento accademico e una vasta competenza nella ricerca sui processi cognitivi, il dott. Giannandrea adotterà un approccio esperienziale per far scoprire come l'Aikido possa essere uno strumento per migliorare l'attenzione, l'ascolto e la gestione delle emozioni.

Il seminario offrirà una riflessione approfondita per chiunque sia interessato ai processi di apprendimento, alle dinamiche cognitive e al benessere psicofisico, esplorando come l'Aikido possa contribuire alla crescita personale e professionale.

Sarà un'opportunità per esaminare come la disciplina e la consapevolezza corporea possano influire positivamente sulla concentrazione e sulla gestione delle emozioni in vari contesti della vita quotidiana e lavorativa.

Venerdì 29 novembre 2024

ore 10.00

SapienzaSport

Palestra Polivalente

Impianto Tor di Quinto

Via delle Fornaci di Tor di Quinto - 00191 Roma