

# **PROGRAMMA DEL CONVEGNO "Il rilassamento"**

## **L'importanza del rilassamento**

*Confronto Oriente–Occidente*

---

## **SABATO 11 APRILE 2026**

### **Ore 8.30 – Apertura del convegno**

#### **Raffaella Bellen – L'importanza del rilassamento**

##### **Relatrice**

Raffaella Bellen è psicologa e psicoterapeuta, specializzata in Neuropsicoendocrinoimmunologia e fondatrice dell'ASD Metamorfosys.

Introduce il tema centrale del convegno, approfondendo il valore del rilassamento come risorsa fondamentale per l'equilibrio psicofisico e come punto di incontro tra le tradizioni orientali e occidentali.

---

### **Ore 9.20**

#### **Bruna Scaggiante – Il bagno di foresta come terapia nella natura: progetto Connaturalp**

##### **Relatrice**

Bruna Scaggiante è Prof.ssa presso il Dipartimento di Scienze della Vita, Università degli Studi di Trieste

Nel suo intervento si parlerà delle terapie basate sulla natura (Nature-Based Therapy) in ottica OneHealth e dei loro effetti sulla salute dell'uomo e degli ecosistemi e dei progetti finanziati dalla UE come Connaturalp

---

### **Ore 10.00**

#### **Alessandro Severi – La visualizzazione nella pratica meditativo-spirituale**

##### **Relatore**

Alessandro Severi è antropologo e insegnante di meditazione.

Propone un percorso che integra riflessione teorica ed esperienza diretta, per esplorare la visualizzazione come strumento di consapevolezza, meditazione e trasformazione interiore.

---

### **Ore 11.15 – Pausa**

Tè verde e cioccolato fondente

---

## **Ore 11.30**

### **Margherita Labbate – Effetti del rilassamento e dello stress sul metabolismo**

#### **Relatrice**

Margherita Labbate è laureata in Farmacia, naturopata e consulente alimentare.

L'intervento approfondisce l'impatto dello stress e del rilassamento sui processi metabolici, evidenziando le connessioni tra stato emotivo, regolazione fisiologica ed equilibrio dell'organismo.

---

## **Ore 12.15**

### **Maurizio Rapotec – Mindfulness, corpo e recupero post-traumatico**

#### **Relatore**

Maurizio Rapotec è preparatore atletico e insegnante di mindfulness, membro del Centro Italiano Studi Mindfulness.

Opera in ambito sportivo e conduce percorsi individuali e di gruppo dedicati al recupero post-traumatico, integrando consapevolezza corporea e regolazione emotiva.

---

## **Ore 13.00 – Pausa pranzo**

---

## **Ore 14.00**

### **Raffaella Bellen – Yoga Nidra della digestione**

Una pratica guidata di Yoga Nidra focalizzata sul rilassamento profondo e sul sostegno ai processi digestivi, per favorire ascolto del corpo, integrazione e riequilibrio psicofisico.

---

## **Ore 14.50**

### **Francesco Strano – Il respiro come misura e come guida: sagome respiratorie, PPG e induzione ipnotica dal vivo**

#### **Relatore**

Francesco Strano è psicoterapeuta libero professionista, docente e membro del Comitato Scientifico SPIE (MIUR). Specializzato in Psicoterapia Breve Strategica e Ipnosi Eriksoniana, si occupa di neuropsicologia, PNEI e regolazione psicofisiologica attraverso il respiro.

Nel suo intervento presenta il respiro come strumento di misurazione e di guida dei processi psicofisiologici, integrando modelli teorici e dimostrazioni dal vivo di induzione ipnotica.

---

## **Ore 15.35**

### **Ave Zamarian – Risorse somatiche - confini**

#### **Relatrice**

Ave Zamarian è psicoterapeuta, psicotraumatologa, libera professionista, specializzata in EMDR (dal 1996), Sensorimotor Certified Advanced Practitioner, Past President e Socio fondatore di Sipem FVG, Arteterapeuta -[www.avezamarian.it](http://www.avezamarian.it)-

Nel suo intervento integra approcci corporei e arteterapia, accompagnando i partecipanti alla scoperta delle risorse somatiche come strumenti di stabilizzazione e resilienza.

---

## **Ore 16.10**

### **Cristiana Simoni – Aromaterapia e rilassamento**

#### **Relatrice**

Cristiana Simoni è insegnante di Ayurveda e di yoga.

Propone un incontro dedicato all'aromaterapia come supporto ai processi di rilassamento e benessere. Attraverso l'uso consapevole degli oli essenziali, verranno esplorate le loro qualità nel favorire equilibrio, calma e armonizzazione psicofisica.

---

## **Ore 18.00– Chiusura convegno**

---