

## EMOZIONI ESTREME PER COMBATTERE STRESS E STANCHEZZA

Su veloci ed attrezzate imbarcazioni da regata  
**IL BENESSERE** assume  
una nuova forma, **VIVI**  
un'intensa emozione.



**COMBATTI LO STRESS E L'ANSIA CON  
SPORT ATTIVO, DINAMICO E DIVERTENTE,  
PROVA L'EBBREZZA DI UNA VERA  
REGATA.**

### PERCHÉ QUESTA INIZIATIVA?

Lo stress è causato da un accumulo di tensioni generate quotidianamente: il lavoro, la casa, la famiglia, la gestione del tempo che diventa sempre più frenetico. Ma anche la noia, la mancanza di hobby interessanti o attività coinvolgenti che possono spezzare la monotona routine.

Ciò che rende stressante un evento è il significato che ognuno di noi vi attribuisce. Il non soffermarsi mai sulle singole esperienze può essere causa di **stress emotivo**. Visto che corpo e mente sono legati, quando soffre uno, anche l'altro ne risente, pertanto diventa necessario ritrovare un nuovo equilibrio imparando a gestire le **reazioni emotive** collegate alle proprie singole esperienze

### OBIETTIVO DELL'ATTIVITÀ

**Combattere lo stress e l'ansia mediante sport attivo, dinamico e divertente.**

Se hai sempre sognato di vivere e sperimentare una vera emozione su una barca da regata **Studio Psicologia e Comunicazione** ti mette a disposizione vere barche da regata. Veleggiando si sperimentano forti emozioni che consentono di scaricare, in modo attivo lo stress, con il risultato finale di **rilassamento completo di mente e corpo**.

### METODOLOGIA

Vivere una giornata sulla barca veleggiando e sperimentando tutte le tecniche per sfruttare al meglio il vento raggiungendo così, alte velocità che rendono questo sport così entusiasmante. **Giocando su queste intense emozioni si ha la possibilità di scaricare in concreto le tensioni.**

La giornata alterna vela e rilassamento, momenti di interazione e di scambio reciproco, in un contesto protetto che consente al singolo partecipante di sperimentare le tecniche apprese per la gestione dello stress.

## **AREE DI COMPETENZA**

Gestione delle emozioni: l'ansia e lo stress; rinforza la sicurezza in se stessi perché agisce sull'autostima e sulla motivazione; efficace strumento relazionale aiuta ad abbattere la timidezza: in barca è più facile costruire team affiatati e amicizie sincere, perché vince l'aiuto e il sostegno reciproco. Trasmette un sano spirito sportivo basato sulla cooperazione e sulla voglia di vincere insieme.

## **DESTINATARI**

Questo corso è ideale per chi è stanco di essere preda dello stress e delle proprie emozioni. Per chi vuole imparare a superare l'ansia in modo attivo, grazie al team di professionisti che garantiscono sicurezza e professionalità in ogni momento della giornata.

Non sono necessarie conoscenze di vela. Tutti vi possono prendere parte, perché fa parte del programma formativo insegnare le nozioni di base per condurre l'imbarcazione.

## **LUOGO DI SVOLGIMENTO**

Lago di Garda imbarco al porto di Castelletto di Brenzone, 21 (Verona).

## **PROGRAMMA**

	<b>ATTIVITA'</b>	<b>SVOLGIMENTO</b>
<b>8,30</b>	<b>Ritrovo presso il porto Castelletto di Brenzone</b>	Registrazione partecipanti
<b>9,00</b>	<b>Specificazione degli obiettivi della giornata</b>	Come superare lo stress; mediante tecniche attive; Cenni di tecnica di vela.
<b>10,00</b>	<b>Vela</b>	Navigazione con prove di manovre; Sperimentare il trapezio; Vivere le prime emozioni.
<b>12,00</b>	<b>Rientro</b>	Descrizione dell'esperienza vissuta; Come le emozioni influenzano lo stato di stress del corpo; Tecnica attiva di Rilassamento Muscolare Progressivo, utile per gestire stress e ansia nella vita quotidiana.
<b>13</b>	<b>Pausa pranzo</b>	A scelta: - menu fisso c/o Garda Family House - ristorante Per entrambe le opzioni è necessaria la prenotazione
<b>14</b>	<b>Vela</b>	Manovre serrate tra le boe; Regata se prevista nella giornata (dipende dalla compresenza di almeno due barche).
<b>16,30</b>	<b>Rientro, Briefing,</b>	Analisi degli obiettivi raggiunti;
<b>17,30</b>	<b>Chiusura dei lavori</b>	Analisi delle Tecniche di fronteggiamento apprese.

## **DATE**

**Il corso è di 1 giornata.**

**MAGGIO venerdì 29 ; sabato 30**

**GIUGNO venerdì 5; sabato 6**

## **ORGANIZZAZIONE**

Le giornate di corso si attivano con un minimo di 6 e un massimo di 8 persone per imbarcazione, disponibilità fino a 10 imbarcazioni.

Organizziamo su vostra richiesta il pranzo e l'eventuale pernottamento (i costi sono a carico vostro).

## **COSTO DELLA GIORNATA PREZZO DI LANCIO 190 €**

È escluso il pranzo e il pernottamento.

## **IN OMAGGIO**

Un CD che racconta la giornata trascorsa, con la descrizione dettagliata delle tecniche di rilassamento trattate e le strategie per gestire lo stress e l'ansia. Inoltre efficaci strumenti per monitorare le proprie reazioni emotive attraverso un naturale controllo sul proprio "stile di pensiero" perché *"Le parole che diciamo a noi stessi ci condizionano e determinano le nostre azioni"*.

## **CHI TIENE IL CORSO**

**Patrizia Marzola** psicologa, consulente e formatrice. Da *10 anni* si occupa di consulenza psicologica, con particolare attenzione alle risorse personali. Tratta in particolare disturbi dell'umore, stati ansiosi e gestione dello stress. Insegna tecniche di rilassamento muscolare per affrontare i disturbi d'ansia e dello stress. Usa un approccio chiaro, semplice e diretto. Ha come obiettivo quello di trasmettere abilità e competenze specifiche, mediante la sperimentazione sul campo delle tecniche apprese.

Trasforma l'aula didattica in un contesto interattivo e dinamico, privilegia strumenti formativi che permettono ai partecipanti di vivere pienamente l'emozione del corso rinforzando così l'apprendimento.

**Lo Skipper professionista** (1 per imbarcazione) guida e conduce l'equipaggio durante tutte le ore di vela. Con la garanzia della massima sicurezza.

**Per informazioni e prenotazioni**

**Patrizia Marzola**

**Telefono 0521 1912155**

**Mobile 328 1971882**

**Mail [info@psicologiaecomunicazione.it](mailto:info@psicologiaecomunicazione.it)**

## **DESCRIZIONE TECNICA DELL' IMBARCAZIONI**

### **ASSO 99**

L'ASSO 99 è una barca unica nel suo genere ed è scelta per la scuola e le competizioni insieme.

Il progettista, Ettore Santarelli, gardesano, ha dato vita ad una barca di 10 metri ad alte prestazioni che pesa come una di sei, un'imbarcazione di grandi dimensioni che abbisogna di un equipaggio dinamico e affiatato per essere condotta a dovere. Oltre cento metri quadri di vele che vengono manovrate a forza di braccia, e che necessitano dell'equipaggio anche fuori bordo per bilanciare la forza del vento.

Questa barca da sensazioni ed emozioni uniche, la percezione di timonare una piccola deriva che reagisce in modo molto sensibile ad ogni alito di vento, l'ingombro di una grande barca e di un equipaggio numeroso per prepararci all'esperienza della vera navigazione.

In questo senso riteniamo questa classe di barche, unica e insostituibile, e, sotto il profilo tecnico, la più adatta ad essere utilizzata a scopo didattico e riabilitativo.

**Equipaggio fuori bordo = Trapezio per volare sull'acqua, permette di sperimentare la vela attraverso un'emozione unica nel suo genere. È sicuro e facile da usare.**

**Il trapezio** è un sistema che viene utilizzato sugli Asso99 per contribuire al raddrizzamento sopravento della barca e quindi per contrastare la forza di sbandamento che il vento ha sulle vele.

Essendo la chiglia degli Asso molto leggera (solo 700 kg, a confronto una barca da crociera di dimensioni analoghe ha una chiglia che pesa anche 3000 kg) ed avendo molta superficie velica, serve che **l'equipaggio "lavori" con il proprio peso** per mantenere la barca piatta sull'acqua.



**I Trapezi** sono di fatto tre cavi d'acciaio (per parte) che scendono dall'albero fino alla coperta della barca, all'estremità inferiore di questi cavi è posto un anello al quale ci si aggancerà con opportune imbragature, quindi ci si sposterà in fuori fino a poggiare i piedi sul bottazzo (l'estremità laterale della barca).

Pur essendo una posizione molto acrobatica non è particolarmente scomoda ed è assolutamente sicura. Ogni trapezista (membro dell'equipaggio che indossa l'imbragatura per il trapezio) indosserà inoltre il giubbotto salvagente per aiutarlo al galleggiamento in caso di caduta accidentale in acqua.