

EBOOK

**PSICOLOGIA CORPOREA  
COME IL CORPO TI PUO'  
AIUTARE A CAMBIARE  
COSA È LA POSTURA  
PERCHÈ LA  
TRASFORMAZIONE  
PASSA ATTRAVERSO IL  
CORPO  
COSA PUOI FARE PER  
MIGLIORARE**

**MASSIMO SOLDATI  
IL CORPO PER  
SVILUPPARE  
L'ECCELLENZA**

AIPT



# DR. MASSIMO SOLDATI

---

## ASSOCIAZIONE DI INTEGRAZIONE POSTURALE TRANSPERSONALE

---

# IL CORPO PER CAMBIARE

### **EBOOK**

a cura del Dr. Massimo Soldati per  
Associazione di Integrazione Posturale  
Tranpersonale

### **PROGETTO EDITORIALE**

Aipt & Salamonlabs

### **SEGRETERIA:**

tel.: +39.02.29527815

email: [segr@integrazioneposturale.it](mailto:segr@integrazioneposturale.it)

### **MILANO**

7/1/ 2104

PSICOLOGIA CORPOREA  
COME IL CORPO TI PUO' AIUTARE A  
CAMBIARE  
COSA È LA POSTURA  
PERCHÈ LA TRASFORMAZIONE  
PASSA ATTRAVERSO IL CORPO  
IL CERVELLO TRIUNO  
COSA PUOI FARE PER MIGLIORARE  
IMPARARE E CRESCERE  
INTEGRAZIONE POSTURALE  
LA BUSSOLA  
CAMPI DI APPLICAZIONE  
RIPULIRE IL CORPO MENTE  
INTEGRAZIONE POSTURALE  
BODYWORK TRANSPERSONALE





**Tutti vogliamo cambiare in meglio, sono poche le persone che rimangono sempre uguali a se stesse nel corso della vita, ma quando si innesca in noi il desiderio della trasformazione ricorriamo alle nostre conoscenze, od andiamo in cerca di altri che ce ne possano dare di diverse o di nuove.**

**Le conoscenze aiutano facendoci passare attraverso un lungo processo prima di innescare il cambiamento.**

**In effetti ogni nuova conoscenza viene processata dal nostro sistema di credenze, ciò che abbiamo imparato essere vero e valido, e come disse Einstein... non si può risolvere il problema con la mente che ha lo creato.**

E così comincia la nostra ricerca. Compriamo libri, chiediamo agli amici, pensiamo e ripensiamo, facciamo dei corsi, cerchiamo su internet... ma la chiave del nostro cambiamento non può venire da lì. O almeno non solo da lì.

Gli studi sulla comunicazione hanno mostrato quanto la efficacia di un messaggio sia influenzata pesantemente dai fattori non verbali.

Quanto del messaggio arriva per il significato intrinseco e quanto per il modo nel quale è veicolato?

Quante volte una soluzione era a portata di mano, con tutti i suoi elementi, ma noi non la vedevamo?

Questo fa pensare al fatto che una rielaborazione cognitiva efficace non possa talvolta avvenire, se non c'è il concorso di strutture più arcaiche nel processo. La mente con le sue strutture superiori è fortemente vincolata da sistemi di credenze e modelli di pensiero abituali. Aree più antiche del nostro cervello, che hanno a che fare con la emozione e con la sensazione, possono aiutarci ad accedere a luoghi del nostro essere che trascuravamo e che ci possono dare una marcia in più.

Unire una elaborazione *top down*, dal cervello alla azione, con una elaborazione *bottom up*, dal corpo al pensiero, può essere estremamente utile e remunerativo per chi vuole accedere al cambiamento.

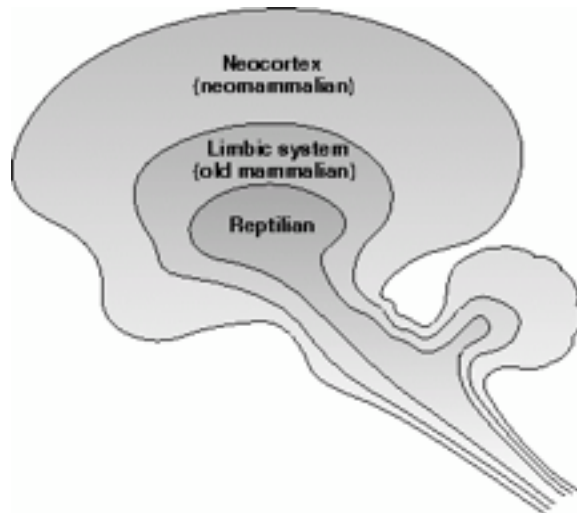
## Immobilità o movimento?



## CIOÈ IN PAROLE POVERE?

---

In parole semplici noi siamo composti da corpo e mente ( e magari anche cuore...)



## USARE SOLO UNA PARTE DI NOI PER COSE IMPORTANTI QUALI:

---

risolvere problemi

migliorarci

cambiare

modificare la nostra vita

trovare nuovi adattamenti

eccellere

guarire

## PUO NON ESSERE UNA BUONA IDEA

---

anche se molti ti diranno che devi usare la testa

# USERESTI SOLO UN BRACCIO PER NUOTARE?

PUO SEMBRARE SEMPLICISTICO,  
MA È QUELLO CHE FACCIAMO  
COSTANTEMENTE

CI SFORZIAMO PER ABITUDINE DI  
RISOLVERE I NOSTRI PROBLEMI CON  
UN SOLO BRACCIO: LE NOSTRE  
CONOSCENZE ACQUISITE

L'ALTRO BRACCIO SONO LE  
ESPERIENZE, LE SENSAZIONI, LE  
EMOZIONI

ANCHE QUESTE DEVONO ESSERE  
USATE, SE NO NON ANDIAMO AVANTI

**SE NON USIAMO LA TOTALITÀ DI NOI CI  
BLOCCIAMO**

---



# Perché?

L'essere umano è complesso. E' come una macchina che impiega le stesse routines già conosciute per affrontare situazioni simili. Una delle nostre necessità è tenere sotto controllo costantemente il nostro ambiente. Se questo è utile in genere per risparmiare energia e per preservarci dai pericoli, non è utile certo per adattarsi a situazioni nuove e creative.

## Impariamo a lasciare andare il controllo

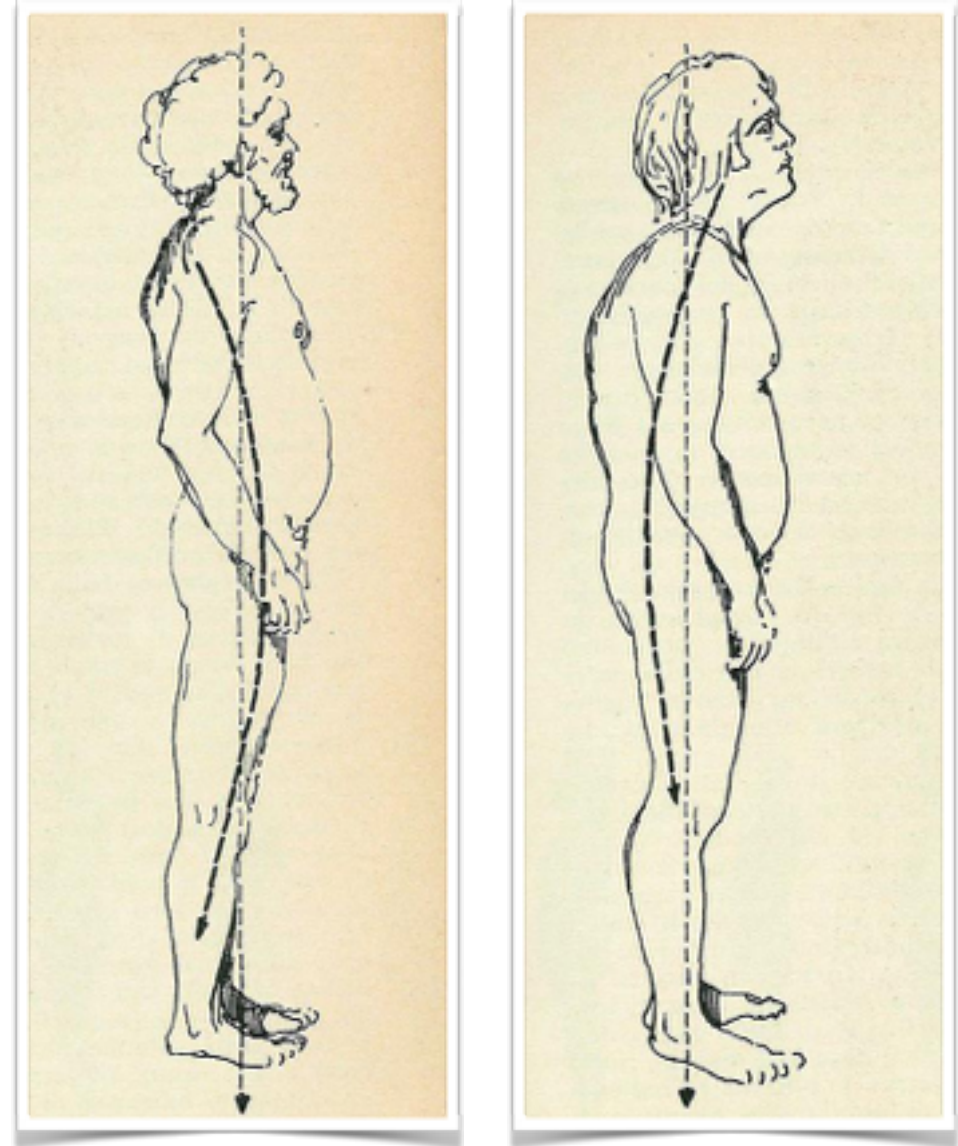
## troppo controllo = incapacità di cambiare



Dobbiamo ritornare alla flessibilità naturale che caratterizza un comportamento sano. Sono necessari i momenti di quiete, di abbandono, di rilassamento, di percezione di sé per restaurare il normale ritmo pulsatorio della vita. Questa alternanza tra contrazione e decontrazione, controllo ed abbandono, è fondamentale per mantenere energia e salute.

# La nostra storia passata è scritta nel corpo

L'insieme degli adattamenti e delle tensioni accumulate con il tempo deformano la nostra postura, secondo modelli caratteristici che possono essere riconosciuti. Lo stato del nostro corpo è per lo più inconsapevole e ci limita fortemente nella percezione del mondo e nella azione. E' come se portassimo un pesante zaino senza rendercene conto, come se andassimo in giro con le scarpe slacciate: il nostro comportamento è condizionato, ed anche il nostro modo di pensare, ma non ce ne accorgiamo oramai più...



# COSA POSSO FARE ALLORA?

**BUONA NOTIZIA #1**

**Se vuoi cambiare veramente**

**Se vuoi sviluppare il meglio di te**

**Se vuoi essere vivo**

**Se vuoi migliorare il lavoro, la affettività, la vitalità,  
la consapevolezza...**

## **PUOI IMPARARE**

---

## **PUOI ALLENARTI**

---

## **PUOI STUDIARE**

---

## **PUOI CAMBIARE**

---



ci sono percorsi già sperimentati che ti possono portare a migliorare vari aspetti della tua vita.

la pratica della trasformazione personale può essere un hobby molto divertente e remunerativo.

puoi ricercare e trovare informazioni, come stai facendo adesso, che ti diano una mappa evolutiva da seguire.

la strada della trasformazione non è la eccezione, ma la regolarità nella vita. Chi non cambia non sopravvive a se stesso. Ogni giorno è un nuovo giorno, che richiede una nuova visione. Senza questo la vita perde sapore e diventa ripetitiva. Non importa quale è il tuo punto di partenza, puoi essere giovane, vecchio, ricco, povero, sano, malato, ogni viaggio comincia da un primo passo.

Vedrai che cominciare un viaggio può essere molto divertente.

## **ECCO UN REGALO PER TE:**

---

**Regalo N°1**

*Se per Itaca volgi il tuo viaggio,  
fa voti che ti sia lunga la via,  
e colma di vicende e conoscenze.  
Non temere i Lestrigoni ed i Ciclopi  
o Posidone incollerito: mai  
troverai tali mostri sulla via,  
se resta il tuo pensiero alto, e squisita  
è l'emozione che ti tocca il cuore  
e il corpo. Né Lestrigoni e Ciclopi  
né Posidone asprigno incontrerai,  
se non li rechi dentro, nel tuo cuore,  
se non li drizza il cuore innanzi a te  
Fa voti che ti sia lunga la via.  
E siano tanti i mattini d'estate  
che ti vedano entrare (e con che gioia  
allegra !) in porti sconosciuti prima.  
Fa scalo negli empori dei Fenici  
per acquistare bella mercanzia,  
madrepore e coralli, ebani ed ambre,*

*voluttuosi aromi di ogni sorta, quanti  
più puoi voluttuosi aromi. Recati in  
molte città*

*dell'Egitto*

*a imparare ed imparare dai sapienti.*

*Itaca tieni sempre nella mente. La tua  
sorte ti segna quell'approdo.*

*Ma non precipitare il tuo viaggio.*

*Meglio che duri molti anni, che vecchio  
tu finalmente attracchi all'isoletta,  
ricco di quanto guadagnasti in via,  
senza aspettare che ti dia ricchezze.*

*Itaca t'ha donato il bel viaggio. Senza di  
lei non ti mettevi in via. Nulla ha da  
darti di più.*

*E se la trovi povera, Itaca non t'ha  
illuso.*

*Reduce così saggio, così esperto,  
avrà capito che significa Itaca.*

*Costantino Kavafis*

# ALCUNI NOSTRI PERCORSI

## LA INTELLIGENZA CORPOREA

---

Un corso per sensibilizzarti alla corporeità nel tuo contesto professionale. Una marcia in più per capire te stesso e gli altri. Un percorso di crescita personale e professionale.

## BODYWORK TRANSPERSONALE®

---

Impara a gestire la tua energia, ad entrare nello stato di flusso, a guidare un gruppo alla scoperta di vitalità, autoregolazione, concentrazione, entusiasmo, motivazione.

## INTEGRAZIONE POSTURALE TRANSPERSONALE

---

Impara a liberarti dai tuoi blocchi ed a facilitare negli altri lo scioglimento delle tensioni, il recupero del benessere, stati di rigenerazione e meditazione profonda.

## INTENSIVO RESIDENZIALE

---

Una volta all'anno una vera vacanza dedicata a te stesso, nella quale imparerai a lasciare andare le tensioni e ricaricarti, ed i principi per continuare a farlo nella tua vita.

## LABORATORIO BT

---

Un laboratorio continuativo per sciogliere via lo stress attraverso danza, movimento, esercizi semplici e spontanei che ci riconnettono con la sorgente e la vera meditazione.

**Informazioni su:**

**[www.integrazioneposturale.it](http://www.integrazioneposturale.it) - [www.integrazioneposturale.com](http://www.integrazioneposturale.com)**

## CORPO PORTA DELLO SPIRITO

---

Impara ad usare le risorse profonde per attingere forza ed ispirazione nella vita e nel lavoro.



# INTEGRAZIONE POSTURALE

**Creato negli anni 70 da Jack W. Painter, questo metodo all'avanguardia scioglie progressivamente tutte le aree del corpo, andando sempre più in profondità nel rilassamento e nel benessere. La sua matrice olistica fa sì che per ogni area venga facilitata la presa di coscienza dei vissuti emozionali e delle credenze che ci portano a limitare la nostra vita. E' un processo di risveglio delle nostre capacità, che tende ad innescare uno spontaneo riequilibrio energetico e l'aumento di: consapevolezza, rilassamento, vitalità. Si chiama *posturale*, perché dagli studi compiuti presso l'International Center for Release and Integration di S. Francisco, è emerso che il nostro atteggiamento verso la vita si riflette nella postura del nostro corpo. Integrando la postura liberiamo la nostra capacità di vivere pienamente.**



# BODYWORK TRANSPERSONALE®



**Metodo creato da Massimo Soldati allo scopo di ridurre lo stress e rigenerare persone e gruppi. Usando i principi della bioenergetica, della espressività, del teatro, del movimento libero, uniti a stati di concentrazione, flusso e mindfulness chiunque, indipendentemente dall'età e dalla propria condizione fisica, può recuperare una buona relazione con il proprio corpo e migliorare il proprio livello di vitalità. Non si tratta di esercizi noiosi o faticosi, ma di una espressività gioiosa e creativa, che aiuta a scaricare le tensioni accumulate e croniche ed entrare in uno stato di alta energia. Oggi è fondamentale riprendere contatto con le nostre radici somatiche, e non basta la palestra, che tonifica solamente i muscoli. Bisogna allenare il corpo assieme al cervello. Corpo + Cuore + Mente = Benessere Totale.**



**ORA UN ESERCIZIO**

**Regalo N°2**

# IL CERVELLO TRIUNO

N°2

## Esercizio

Impara ad usare meglio il tuo cervello ed a conoscerti un po'.

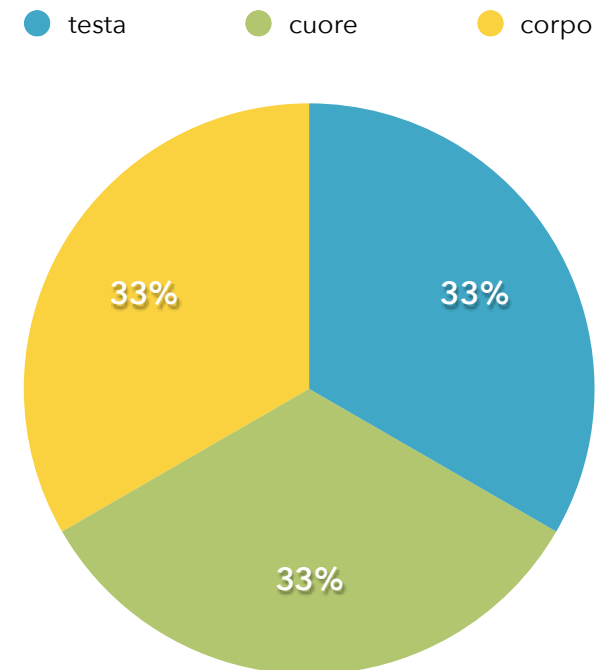
Ci sono tre aree fondamentali nel nostro cervello, che noi usiamo automaticamente e spesso in maniera scoordinata. Sono le aree del PENSIERO, della EMOZIONE/RELAZIONE, della AZIONE/SENSAZIONE.

Forse siamo di una tipologia o di un'altra per natura: c'è chi è tutto AZIONE, c'è chi sente tutto con la PANCIA, c'è chi non fa altro che PENSARE.

Tu di che DOSHA sei? Si usa questa parola nell'Ayurveda per indicare la costituzione di una persona, ma nella nostra cultura potremmo dire: sei Viscerotonico, Somatotonico, Cerebrotonico? Quale foglietto embrionale è dominante? Ectoderma? Endoderma? Mesoderma? Io dico che sei Testa, Cuore o Corpo.

E' facile scoprirlo: quali parole usi preferibilmente? Se il tuo vocabolario è riferito soprattutto ad uno di questi Dosha, probabilmente tu appartieni a questo tipo. Guarda anche ciò che ti appassiona, ciò che fai, il tuo modo di agire, il tempo dedicato in una giornata ad uno di questi mondi e scrivilo su una tabella.

PENSIERI	EMOZIONI	SENSAZIONI
lavoro al computer	mi sento solo	mal di stomaco
cerco sempre soluzioni	sono felice di passeggiare	dolore alla schiena
penso ad un nuovo lavoro	mi annoio a fare solite cose	rilassamento doccia
devo andare in banca	sono innamorato	piacere sessuale
devo fare la spesa	che palle lavorare	coordinato servo in tavola
mio figlio non va a scuola	odio il portinaio	benessere di ballare
le spese condominiali	mi piace lavorare	piacere di correre
fantasticare	delusione collaboratore	affaticamento muscolare
aggiustare il frigo	gioia tranquilla	crogiolarsi sotto lenzuola





# Probabilmente una delle tre colonne è dominante per tempo dedicato, intensità, interesse

Dai un voto ad ognuna e scrivilo in fondo alla colonna

## ora passa all'esercizio vero e proprio:

**complimenti! sei come tutti noi!!!**

Ma ricordalo, questo è il tuo tipo. Questo è il tuo orientamento principale nella vita. Da qui puoi partire per conoscerti e migliorarti. Ti parrà una base molto semplice, ma su di essa potrai costruire molto.

**allenati ad osservare**

Questa è la fase più importante. Dopo che hai visto come è la situazione, quello che conta è cominciare a lavorare su di te. Questo è il vero insegnamento: puoi migliorarti, puoi cambiare, puoi osare, puoi imparare!

Ma mi raccomando: fa che sia divertente! Fa che sia un gioco! Tanto più importante è l'obiettivo, tanto più dobbiamo essere leggeri e gioiosi nel perseguirlo. Sii come un bambino ed otterrai grandi risultati!



# OSSERVAZIONE

Esercizio

Ora passa all'utilizzo. Sai che sei un tipo Testa, o Cuore o Pancia. Sei a tuo agio in uno di questi mondi, non ce n'è.

Ora si tratta di utilizzare positivamente questa conoscenza.

## OSSERVA IL TUO COMPORTAMENTO NELLE MODALITÀ CHE NON TI SONO FAMILIARI

Dedica un po' di tempo a questo esercizio: ogni tanto osservati mentre fai le cose di tutti i giorni e semplicemente registra i tuoi vissuti, specialmente quelli degli altri stati che non ti sono familiari. Se sei CUORE ad esempio non hai problemi a vivere o sentire le emozioni, prova perciò ad osservarti a livello dei **pensieri**: cosa dice la tua mente? Quali ragionamenti? Quale attività? Quale lista della spesa preferisce la tua mente? Oppure prova per piccoli spazi di tempo ad osservare le tue **sensazioni e percezioni**: cosa senti nel corpo? Stai bene o stai male? Come ti stai muovendo? Che sensazione arriva ora dal tuo apparato muscolare al cervello? Che sensazione dai visceri?

*Ma mi raccomando: fa che sia divertente! Fa che sia un gioco! Tanto più importante è l'obiettivo, tanto più dobbiamo essere leggeri e gioiosi nel perseguirlo. Sii come un bambino ed otterrai grandi risultati!*



# UTILIZZO

**A cosa serve quello che hai fatto? A sviluppare la tua sensibilità in una parte di te trascurata. Ora è venuto il momento di agire:**

**QUALI SONO LE TUE AREE MENO SVILUPPATE?**

---

**NELLA GIORNATA QUANTO TEMPO DEDICHI A CIASCUNA?**

---

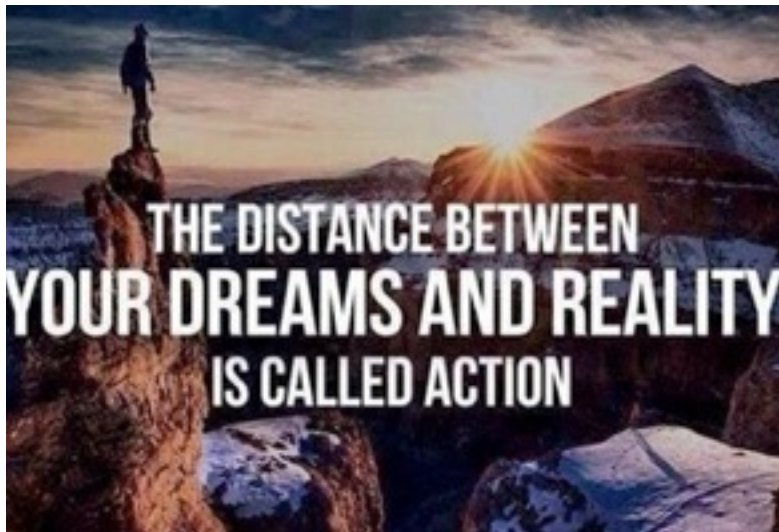
## AGISCI!

Decidi ora di fare una piccola azione nella area più trascurata della tua vita e falla!

Fai una piccola azione, non una grande! Se non ti muovi mai non aspettare di iscriverti alla palestra, non o farai mai! Fai ora una passeggiatina di cinque minuti. Se non senti più il tuo cuore, prendi dieci minuti per giocare con tuo figlio. Ora! Non aspettare di aver finito quel libro di pedagogia! Se vuoi dimostrare al tuo partner che lo/la ami, fai ora una piccola cosa per lui /lei.

**allenati ad agire**

Benvenuto nel mondo della azione. Tutti pensano che sia il più importante, invece è quello che viene per ultimo. La tua capacità di osservare, la tua decisione, le tue credenze, la tua motivazione, la tua capacità di immaginare e creare sono infinitamente più importanti e vengono prima nel tuo processo di sviluppo. Ora agire è divertente, non faticoso, ora agire viene facile e tutto fila liscio.





# ALLENAMENTO

## fai una tabella dei tuoi obiettivi

Crea una lista di obiettivi che ti interessano. Comincia da quelli semplici.

## il segreto dell'allenamento

Il segreto fondamentale dell'allenamento è il gioco. Fai tutto quello che ti porta alla crescita come se fosse un gioco. Chi si prende troppo sul serio forse riuscirà, con sforzo e fatica, ma non crescerà veramente, e comunque non si diventerà lungo il cammino.

## impara a rimanere nella zona

C'è una zona nella quale mi piace vivere. Non è la zona di comfort, quella che conosci bene e nella quale ti trovi un po' annoiato. Non è nemmeno la zona degli sgobboni, quella dello sforzo, del dovere, del cronometro, della performance "a tutti i costi". E' una zona intermedia, nella quale il comfort diventa coraggioso, si espande e va a colorare tutto il mondo di nuove possibilità. Il corpo questo te lo può insegnare.

*Se si trovasse la giusta dose di whisky da bere ogni giorno, sono certo che si vivrebbe per sempre senza morire mai. Sull'etichetta di una vecchia bottiglia di whisky.*

## Impara ad allenarti

Ora che hai focalizzato qualche obiettivo divertiti a praticare la tua crescita personale. Un coach, un counselor od uno psicologo ti possono aiutare.

# QUESTO LO CONOSCO

BUONA NOTIZIA #2

se hai frequentato corsi dedicati forse sai già come fissare obiettivi, motivarti e raggiungere le tue mete. Ma quello che ti propongo qui è un lavoro più importante: quello di integrare te stesso, la tua vita, quello di diventare una persona che segue la sua bussola interiore. Se stai leggendo questo scritto forse sei ancora in cerca, forse non sei soddisfatto, oppure senti che qualcosa manca ancora. Forse fai tutto bene, ma i risultati non arrivano, oppure tutto fila liscio, ma qualcosa non quadra... Ancora una volta il corpo ti può aiutare, perché è attraverso il corpo che arriviamo a contattare quella parte di noi che è silente, ma ha un suo messaggio importantissimo da dare.

**FAI UN PASSO IN PIÙ**

# LA BUSSOLA

IMPARA AD USARLA

E' molto semplice, ma non siamo capaci di applicarlo, perché esula da quanto ci hanno insegnato. Nelle fiabe ci sono il mago buono, la fatina, il vecchio saggio, l'animale magico, l'angelo che intervengono e ci dicono come risolvere la situazione. Il modo è quasi sempre inaspettato per il protagonista: vuole solo cacciare ed invece ha bisogno di metter su famiglia, viene cacciato di casa dal patrigno e conquista un regno, cade addormentata per la cattiveria e viene risvegliata dall'amore. Le soluzioni vengono inaspettate perché le affrontiamo con la mente che ha generato il problema.



Se avessimo una fatina nella nostra vita di tutti i giorni non sarebbe meglio? Dove la possiamo trovare? Una soluzione è lavorare con il corpo. La Integrazione Posturale ed il Bodywork Transpersonale® aiutano ad entrare in contatto con il linguaggio delle fiabe, il linguaggio dei simboli, il linguaggio antico dei trovatori, analogico e permeato dal sentimento. Lavorando con il corpo in modo esperienziale riattiviamo quelle aree del cervello che sono dormienti o separate. Risvegliamo una bussola interiore, un centro di gravità permanente, che ci danno la direzione.

Giovanni era al top della carriera, ma non poteva guidare l'auto senza essere preso dal panico. Doveva girare il mondo ed ogni volta prendere l'aereo era una sofferenza. La testa diceva che doveva andare a tutti i costi, ma attraverso alcune sedute esperienziali si rese conto che le sue paure erano solo antiche maledizioni, apprese durante l'infanzia, che come meccanismi ad orologeria erano scoppiate nel momento di godersi il successo. Questo lo portò a ristrutturare la sua vita, a godersela un po' di più e ad avere ancora più successo.

La testa non bastava a capire, la fatina del corpo diceva di iniziare una nuova vita e bisognava imparare ad ascoltarla. Lavorare con i meccanismi cognitivo - sensomotori (testa corpo) e sensomotorio - cognitivi (corpo testa) insieme ha sciolto la maledizione.

# CAMPI DI APPLICAZIONE

**Integrazione Posturale Transpersonale, Bodywork Transpersonale, olistico, integrazione della persona. Quali applicazioni?**

## **BENESSERE**

Coaching alla persona ed ai gruppi per sviluppare benessere e maggiore integrazione, capacità di rigenerazione, di abbandono al flusso, di concentrazione e meditazione.

## **COUNSELING TRANSPERSONALE**

Counseling alla persona a mediazione corporea. Sviluppo delle capacità di facilitare processi di riequilibrio energetico, riarmonizzazione e rigenerazione.

## **TRAUMA**

Una quantità di episodi traumatici rimangono silenti ed influenzano il nostro vivere. Specialmente i piccoli traumi somatici che hanno costellato la nostra infanzia sono trascurati e mantengono un loro potere condizionante che ci inibisce nello sviluppare appieno il nostro potenziale.

## **FORMAZIONE**

Apprendere, crescere, imparare sono facilitati dal modello integrale e dall'uso del corpo.

## **SALUTE**

Gli operatori della salute possono migliorare le proprie capacità di relazione con il paziente in un contesto mente-corpo. Psicoterapeuti possono apprendere le metodiche della Integrazione Posturale Psicoterapia.

## **CRESCITA PERSONALE**

Le persone sono sempre alla ricerca di miglioramento e sviluppo personale, in ogni campo. Queste tecniche aiutano a sentirsi, conoscersi, sviluppare un senso di maggiore integrazione, scoprire nuove potenzialità in noi stessi e nei gruppi.

## **AZIENDA**

Abbattere lo stress, sviluppare la creatività, favorire il dinamismo, integrazione dei team.

# RIPULIRE IL CORPO MENTE

Quanto spendi per la tua auto? Lo so tanto, troppo. Hai mai pensato di dedicare una parte di quelle energie che investi in un oggetto in quello che è il tuo strumento più importante? Quale è? il computer? L'ufficio? Smartphone nuovo?

Ci sono tecniche che ti permettono di ripulire il tuo corpo mente dalle incrostazioni del passato. Come fare un tagliando, sì, come rifarsi la acconciatura! Ma meglio, perché scientificamente togli tutte le rigidità che si sono sedimentate nel tuo sistema e riprendi a funzionare bene.

È interessante notare che lo strumento migliore che hai per affrontare la vita, migliorare, prosperare è il tuo stesso corpo. Se stai bene le cose vanno bene, se sei in forma puoi lavorare bene, stare bene, goderti la vita, dedicarti alla famiglia, risolvere i problemi.



Integrazione Posturale

Bodywork Transpersonale



**Forse vale la pena di investire un po' su te stesso. Se cambi tu cambia il mondo. Se ti affanni a cambiare il mondo, piano piano il mondo cambia te.**

# BONUS

Regalo N°3

## Se non hai mai provato...

Certo, capisco, non hai mai provato... e se fosse una stupidata? E se non fosse adatto per te? Ti garantisco che non è così, può essere una esperienza veramente trasformativa per la tua vita.

Se sei incuriosito ti regalo un bonus per farti provare...

Sono così certo che sarai soddisfatto che, se non hai mai ricevuto una sessione di Integrazione Posturale Transpersonale o di Bodywork Transpersonale®, **te ne offro una di prova in omaggio**, se ne acquisterai almeno un'altra.

**Contatta subito la segreteria per prenotare la tua seduta**

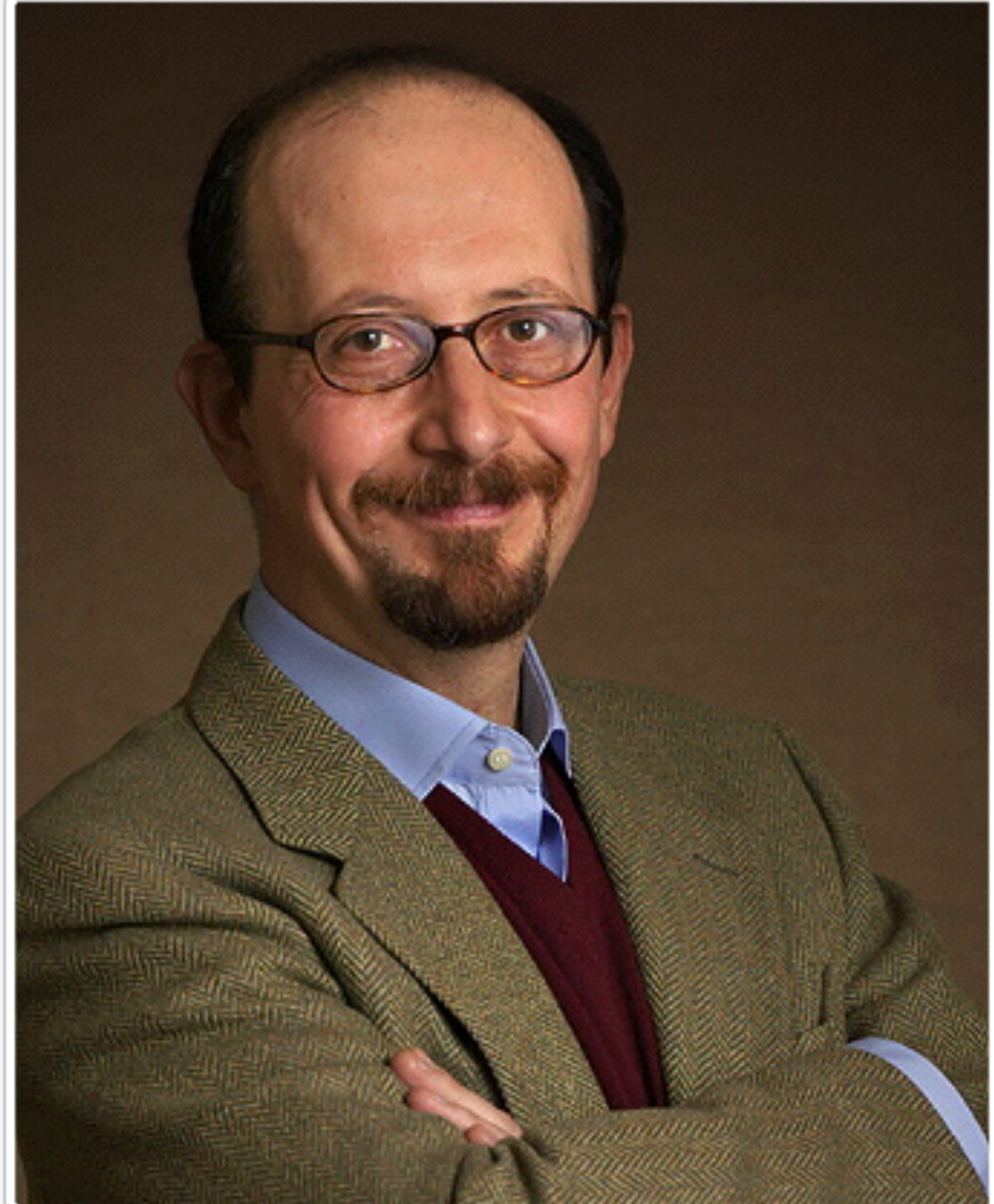
E mail: [segr@integrazioneposturale.it](mailto:segr@integrazioneposturale.it)

Tel. 02-29527815



# Dr. Massimo Soldati

Una delle massime autorità italiane nel campo della Psicologia a Mediazione Corporea. Allievo di Jack W. Painter ha sviluppato la Integrazione Posturale in una ottica Transpersonale. Ha creato il Bodywork Transpersonale®, un processo di rigenerazione della persona e dei gruppi. Ha fondato AIPT - Associazione di Integrazione Posturale Transpersonale, che fa formazione dal 1999 a Milano e Bologna. Ha scritto vari libri: *Corpo e Cambiamento*, *Sviluppare il Potenziale*, *Transformation of The Self with Bodymind Integration*.

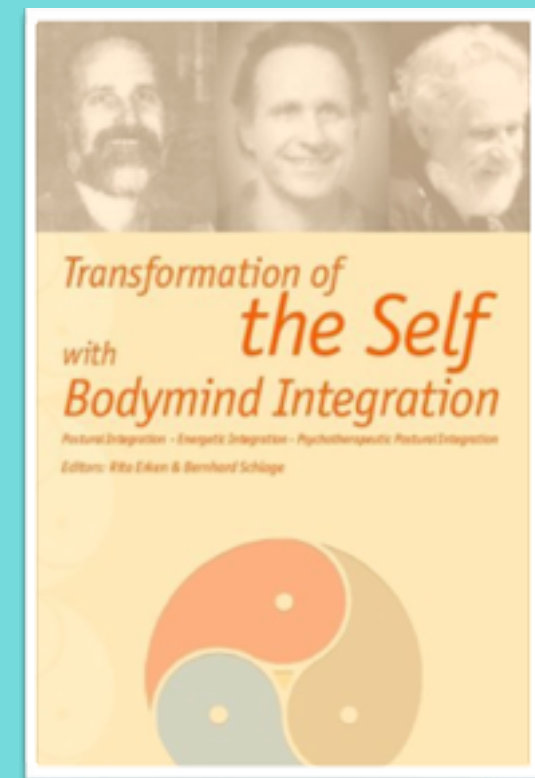


# Associazione di Integrazione Posturale Transpersonale



Dal 1999 diffonde tecniche e cultura dello sviluppo per la persona ed i gruppi. Cura la formazione in Integrazione Posturale e Bodywork Transpersonale® secondo i criteri di Icpit - International Council of Psychocorporal Integration Trainers.

# RISORSE





[aipt.info/blog](http://aipt.info/blog)

[integrazioneposturale.it](http://integrazioneposturale.it)

[integrazioneposturale.com](http://integrazioneposturale.com)

## **PROGETTO EDITORIALE**

Ebook a cura di  
AIPT  
&  
Salamonlabs

## **AUTORE**

Dr. Massimo Soldati

## **IMMAGINI**

Immagini cortesia di  
openphoto.net  
freedigitalphotos.net

## **REALIZZATO**

Milano  
7/1/2014



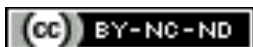
AIPT - Associazione di Integrazione  
Posturale Transpersonale  
Via Scarlatti 20, 20124 Milano  
t. 02.29527815

**Per Informazioni ed Iscrizioni:  
Segreteria AIPT**

**+39.02.29527815**

**segr@integrazioneposturale.it**

**[www.integrazioneposturale.com](http://www.integrazioneposturale.com)**



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)



**DANZA CON NOI  
DANZA LA TUA VITA  
OGNI GIORNO  
DANZA COL CUORE**

Accreditamenti e  
qualità

