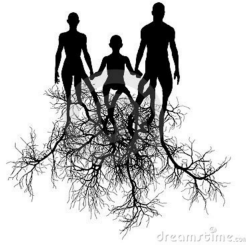


CONOSCERE LA BIOENERGETICA

incontri esperienziali 2016-17



PSICOTERAPEUTI DEL GRUPPO SIAB SU ANSIA E PANICO*

martedì 29 novembre 2016 ore 21 - via Vallazze 82 Milano

ANSIA E PAURA: UNA PROSPETTIVA BIOENERGETICA *incontro esperienziale e condivisione*

A tutti noi capita di vivere momenti più o meno intensi di ansia o di paura. Tendenzialmente il corpo va verso il piacere e si allontana dal dolore: l'ansia e la paura supportano questo impulso innato, funzionando come "sistemi di allarme" che rilevano situazioni di pericolo o disagio, interne o esterne, più o meno reali.

Questi stati sono fondamentali giacché ci aiutano a comprendere come ci relazioniamo alla realtà circostante, o interna, e a costruire una mappa di risposte ad esse più funzionale. Poiché al crescere del livello d'ansia e di paura decresce la capacità di fare affidamento sulla razionalità, tornare al corpo è la via più funzionale per recuperare la capacità di gestirle positivamente.

Nel corso della serata verrà presentato il punto di vista dell'Analisi Bioenergetica sull'ansia e sulla paura e verranno proposte delle tecniche di gestione dell'ansia e del panico. Al termine della parte esperienziale ci sarà la possibilità di porre delle domande e di condividere proprie osservazioni.

*Claudio Agosti, Chiara Appiani, Chiara Brentan, Cristina Clemente, Erica di Leone, Christiane Franceschini, Erika Giordano, Michela Lana, Micaela Lina, Rosanna Lubelli, Rita Reggi, Alessandra Zanardi

info: <http://www.siab-online.it/newseventi.aspx?sede=2064&page=1>
www.facebook.com/SIAB-Società-Italiana-di-Analisi-Bioenergetica-314833065360241/?fref=ts

VIENI AGLI INCONTRI E PORTA CON TE UN'AMICA/O
*sono incontri che affrontano argomenti di base dell'Analisi Bioenergetica rivolti anche a chi vuole cominciare a conoscerne i concetti e a viverne le esperienze:
se un'amica/o, un parente o un conoscente sono incuriositi dall'Analisi Bioenergetica,*

**Questa è un'occasione
partecipazione gratuita – è possibile prenotarsi**

info e prenotazioni siab.milano@gmail.com - tel. 3933172437