

INTENSIVO DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA

ATTIVITA'

"Essere pienamente vitali significa poter respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire pienamente con tutto il corpo".
(A. Lowen) L'intensivo è un'esperienza profonda e prolungata di esercizi corporei, tecniche respiratorie, posizioni, contatti corporei e rilassamento. È uno spazio per uscire per qualche ora dalla fretta quotidiana del pensare velocemente, dell'organizzare e del fare, diventando così un'occasione di sperimentare la modalità del sentire, del presenziare maggiormente a noi stessi, col nostro corpo, grazie agli esercizi. È uno spazio per sentire, esplorare e scaricare tensioni corporee che rappresentano parti di noi, bisogni e desideri sconosciuti e dimenticati e ritornare al nostro corpo, entrando in più profondo contatto con se stessi. Nel gruppo ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri a partire da questa ritrovata autenticità, in un clima di accettazione e non giudizio che facilita e sostiene il processo di cambiamento e di crescita.



QUANDO

DALLE 10.00 ALLE 13.00 presso Polo Saronnese di Psicologia
**17 dicembre 2016; 21 gennaio 2017; 11 febbraio;
11 marzo; 8 aprile; 13 maggio.**

È possibile partecipare a uno, alcuni o tutti gli incontri. È rivolto anche a coloro che non hanno esperienza di pratica bioenergetica. Si consigliano abiti comodi e calzini antiscivolo

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Erica Di Leone, Psicoterapeuta Bioenergetica e Immaginativa,
conduttrice di classi di esercizi di Bioenergetica.
tel. 393 9849025; ericadileone@gmail.com
Numero verde: 800 912111; polo@psicologosaronno.com