

CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA AL PARCO TOZZONI - IMOLA

AL GIOVEDI' SERA DAL 9/06 AL 28/07 2016

DALLE ORE 19:30 ALLE ORE 21:00

PRESSO

PARCO TOZZONI

(Ritrovo presso il parcheggio in Via Suore)

**E' CONSIGLIABILE ABBIGLIAMENTO COMODO E
MATERASSINO DA GINNASTICA**

*“Tutte le nostre sensazioni sono percezioni corporee.
Il grado e la profondità del nostro sentire è una funzione
della consapevolezza di sé”.*

(A. Lowen)

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:
DOTT. SIMONE GIORGI
PSICOLOGO – PSICOTERAPEUTA
TEL. 348 73 66 685**

COSA SONO LE CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA

La Bioenergetica è un modo di comprendere la persona da un punto di vista unitario, considerando sia gli aspetti psichici che quelli corporei sia nella malattia che nella promozione del benessere.

Le Classi di Esercizi rappresentano l'aspetto della Bioenergetica rivolto alla prevenzione del disagio e alla promozione del benessere psicofisico. Si tratta di un lavoro corporeo in gruppo in cui vengono proposti esercizi che seguono il flusso dell'energia (carica-scarica-rilassamento) e che vanno ad agire sui gruppi muscolari sottoposti a tensione a causa degli stress che influiscono sul corpo. L'attenzione viene posta sulla percezione delle sensazioni corporee e delle tensioni, sulla percezione del proprio modo di respirare, sul radicamento nel terreno e nelle realtà di base della nostra esistenza come esseri umani, sulla capacità di rilassarsi e di "lasciarsi andare".

Il fine di questo lavoro è quello di sciogliere le tensioni e favorire una migliore circolazione energetica, rafforzare il corpo nel fronteggiare gli stress, migliorare lo stato di rilassamento, promuovere l'autostima e l'autoespressione, migliorare le relazioni con gli altri, favorire un maggiore collegamento tra gli aspetti mentali e corporei del proprio essere.

La proposta del lavoro in un ambiente naturale favorisce anche il contatto con ciò che sta fuori i noi, con l'ambiente esterno, per aumentare il contatto anche con ciò che ci circonda.

COSTI:

Il primo incontro di prova è gratuito.

Per i restanti incontri il costo complessivo è di 80 euro.