

SPAZIO AL CORPO

Esercizi di bioenergetica in gruppo



Gli esercizi di bioenergetica sono movimenti corporei basati sulle tecniche corporee sviluppate da Alexander Lowen e sono volti ad ampliare l'ascolto delle proprie sensazioni per acquisire maggiore consapevolezza e contemporaneamente lavorando sulle tensioni favoriscono il rilassamento. Eseguiti nella dimensione del gruppo favoriscono la condivisione, il gioco, l'intimità. Gli incontri saranno articolati in due momenti: il movimento e la condivisione

8 incontri quindicinali il venerdì sera dalle 19,30 alle 21,30

5-12-26 aprile 10-24 maggio 7-21 giugno 5 luglio

A cosa serve

Gli esercizi di bioenergetica aiutano ad individuare ed allentare le tensioni muscolari, favoriscono una respirazione più profonda e stimolano la sensazione di radicamento nelle gambe. Gli esercizi proposti dal conduttore e condivisi con il gruppo aiutano la persona a mobilitare la propria energia che favorisce lo stato di benessere e vitalità.

A chi è rivolto

E' aperto a chiunque voglia aumentare l'autoconsapevolezza a partire dal corpo, non ci sono limiti di età. E' richiesto un colloquio preliminare alla partecipazione.

Dove

ASPIC Umbria Via dei Mastri, Loc. Ferriera, zona Ponte San Giovanni, (PG)

Costi

Costo totale del ciclo di 8 incontri € 240

Conduttore

Francesca Pronti, conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica (IIFAB Roma),
dott. in Scienze e Tecniche Psicologiche

Info e prenotazioni

ASPIC Umbria
334 3058422 - info@aspicumbria.com