



Andalus de Amistade

**Sabato 3 novembre 2012**

**EPOCHÈ**  
STUDIO DI CONSULENZA,  
FORMAZIONE E PSICOTERAPIA

**Coopera**  
centro per la cooperazione partecipazione sociale

## "Seminario teorico-pratico di Bioenergetica"

*"Mente e corpo formano un'unità. Noi siamo i nostri pensieri, emozioni, impulsi ed azioni."*

Alexander Lowen

Nel 2° appuntamento di bioenergetica organizzato presso il Centro "Coopera" Simone Pala propone la descrizione dell'Analisi Bioenergetica attraverso le sue principali tematiche alternando aspetti teorici a momenti di sperimentazione pratica. I temi trattati saranno:

- che cosa è la bioenergetica;	- principali tecniche di riattivazione energetica, le tecniche espressive e quelle che facilitano il contatto interno;
- concetto di energia e principio funzionale psiche-soma;	- la comunicazione e il corpo;
- carica e scarica dell'energia;	- concetto di processo corporeo;
- segmenti corporei e anatomia emozionale;;	- funzione della struttura caratteriale;
- concetto di "grounding", di "bend over" e "lasciarsi andare";	- approfondimento descrittivo delle cinque tipologie caratteriali.

Sarà inoltre dedicato un ampio spazio alla pratica degli esercizi bioenergetici e delle pratiche psicocorporee; una dimensione per sé nella quale sperimentarsi per recuperare energie, scaricare tensioni, rilassarsi ed entrare in contatto con il proprio corpo in modo piacevole, distensivo e anche divertente.

Il laboratorio è dedicato a chi si sente stanco e senza forze o ha tensioni nei muscoli un po' in tutto il corpo. A chi sente lo stress da lavoro e vuole liberarsene. A chi desidera ritrovare la capacità di sentirsi bene nel corpo, più vitale, più vibrante, più gioioso.

Quando: Sabato 3 novembre, dalle ore 9.30 alle 17.30

Dove: Centro "COOPERA" in corso Trinità 161 - Sassari

Costi: 50 euro

Info e prenotazioni: 345.5801242 - [coopera@amistade.org](mailto:coopera@amistade.org)

Vi consigliamo di portare degli abiti comodi tipo tute da ginnastica e calzoncini.

**Vi preghiamo di prenotare la Vostra partecipazione, il numero dei partecipanti sarà max di 15 persone! Minimo 5 persone.**