

ANDALAS DE AMISTADE e SECONDA NAVIGAZIONE
presentano

Il grounding, il bend-over e il respiro: l'esperienza del tornare al corpo attraverso la Bioenergetica

Workshop a cura del Dott. Simone Pala



Sabato 12 Luglio 2014 Ore 9,00 -13,00
Stagno e Ginepreto di Platamona - Sorso (SS)

Programma

Introduzione all'analisi Bioenergetica

Il concetto di Grounding

La classe di esercizi Bioenergetici

L'autoregolazione emotiva con il respiro

Dal corpo alla parola per la consapevolezza
del proprio essere

“

Ogni percezione sensoriale ha inizio con una percezione del sé, cioè del proprio corpo. Per mezzo di questo si percepisce ciò che accade nell'ambiente poiché l'ambiente investe i corpi e i sensi. Più vitali si è, più acute sono le percezioni. Avete mai notato quanto tutto appare più chiaro e distinto allorché ci si sente bene?”

A.Lowen

”

Info e prenotazioni (+39) 348 9512450
redazione@amistade.org