



A.P.E.
l'Albero della Psiche

STUDIO DI PSICOLOGIA
E CORPOREITA'

SEZIONE A.PE BENESSERE
PROPONE

CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA

AL MARTEDI' SERA
DALLE ORE 20:30 ALLE 22:00
A PARTIRE DA MARTEDI' 3 NOVEMBRE 2015

PRESSO
PALESTRA BUENA VIDA
Via Aurelio Saffi 50/a, Imola

*“Essere totalmente vitali significa respirare profondamente,
muoversi liberamente, sentire pienamente”.*

(A. Lowen)

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:
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 consistono in 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, delle tensioni, del proprio modo di respirare, sul radicamento nel terreno e 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, migliorare le relazioni con gli altri, favorire un maggiore collegamento tra gli aspetti mentali e corporei del proprio essere.

COSTI:

Il primo incontro di prova è gratuito.

Il costo delle Classi di Esercizi è di 50 Euro al mese.

.