

## Corsi autunno 2011

*Il circolo Arci Liber Arci di Barzanò Organizza il:*

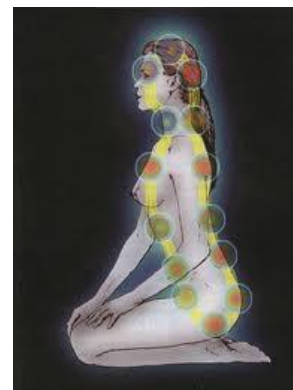
# Corso di bioenergetica

La **BIOENERGETICA** è uno strumento che aiuta ad acquisire una maggiore padronanza di sé attraverso esperienze corporee che utilizzano esercizi, respirazione e voce.

Propone ed offre la possibilità di riappropriarci di sensazioni anche dimenticate sia fisiche che energetiche, mentali (intuizioni, pensieri) ed emotive integrandole nell'esperienza corpo-mente del qui e ora.

Questa integrazione permette di sentire e sciogliere tensioni muscolari, e grazie a questo processo, ritroviamo energia, vitalità, forze rigenerate, radicamento nella realtà personale (piedi per terra) e miglioramento dell'autoespressione.

“...A un livello profondo sia pensare che sentire sono condizionati da processi energetici i quali sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo. Più ci si sente vivi, più energia si ha e viceversa. La rigidità e la tensione (in modo particolare le tensioni croniche) abbassano l'energia, limitano la mobilità quindi l'autoespressione, la vitalità e disturbano di conseguenza la salute emotiva. Diventa quindi necessario alleggerire la tensione se si vuole riacquistare vitalità e benessere emotivo..... Gli esercizi intendono aiutare chi li pratica a entrare in contatto con le proprie tensioni e rilasciarle tramite movimenti appropriati. E' importante sapere che ogni muscolo contratto sta bloccando qualche movimento....”(A. Lowen)



Questi esercizi vengono eseguiti in sedute terapeutiche, in classi di esercizi e a casa.

Sono stati messi a punto da decenni di lavoro terapeutico prima da W. Reich e in seguito da A. Lowen. Il percorso proposto è di classi di esercizi a cadenza settimanale.

**Quando:** il mercoledì dal 12 ottobre 2011 per 10 incontri dalle 12.30 alle 13.30

**Dove:** alla palestra Comunale di Viganò. **Numero Min/Max:** 6-12.

**Quota d'iscrizione:** 120€. la prima lezione sarà ritenuta di prova quindi aperta a tutti.

**Insegnante:** VOLPI TAMARA MIRIAM.

Per frequentare i corsi è necessaria la tessera ARCI (costo 10€)