



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

BIOENERGETICA ANTISTRESS

OBIETTIVI

La finalità del corso di Bioenergetica è quella di lavorare attraverso gli esercizi e la respirazione, per imparare ad entrare in contatto più profondo con il nostro corpo al fine di sciogliere e scaricare le tensioni muscolari che se non adeguatamente rilasciate generano stress e tensione psicofisica. Andremo a lavorare sulla respirazione attraverso esercizi che ci faranno prendere contatto con il nostro respiro, impareremo a cogliere il collegamento corporeo tra stress e respirazione trattenuta. Sciogliendo la respirazione, i blocchi e le contrazioni muscolari, scopriremo che la nostra vitalità, e il nostro livello di energia aumenteranno facendoci sperimentare il piacere di muoverci, di esprimerci e di sentire in maniera più profonda, donandoci un piacevole stato di benessere e di rilassamento.

PROGRAMMA

- Il grounding, riscoprire il nostro corpo come base sicura
- Segmenti corporei e blocchi muscolari
- Il respiro l'interruttore delle nostre sensazioni
- Postura ed emozioni
- Il rilassamento come momento di integrazione e ascolto del corpo
- Liberarsi dalla tensione e dallo stress (attraverso movimenti di carica e scarica energetica)

METODOLOGIA

Il corso è di tipo pratico, attraverso esercizi e lavoro corporeo.

MATERIALE

Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta e calzini antiscivolo).

DOCENTE

Romina Torrini

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278

Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it