



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 ED ESERCIZI ANTISTRESS

OBIETTIVI Gli esercizi di Bioenergetica sono un valido strumento per prenderci cura del nostro benessere; praticandoli impareremo ad entrare in contatto più profondo con il nostro corpo, radicandoci nelle sue sensazioni. Attraverso gli esercizi lavoreremo su ogni segmento corporeo per andare a contattare e sciogliere tensioni, blocchi muscolari e contrazioni croniche al fine di scaricare lo stress psico fisico e ripristinare il normale flusso di energia corporea; lavoreremo sulla respirazione, con esercizi che ci aiutano a prenderne consapevolezza e ad approfondirla e sul grounding (ovvero sul radicamento nella parte inferiore del corpo, in special modo sulle nostre gambe). La finalità del corso di Bioenergetica è quella di aumentare la nostra vitalità corporea, il piacere di muoverci, di respirare e di lasciare esprimere il nostro corpo, accrescendo al contempo il livello di autoconsapevolezza e contatto con se stessi.

PROGRAMMA

Il corso è di tipo pratico, ad ogni incontro attraverso il lavoro corporeo esploreremo temi quali:

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

MATERIALE

Si consiglia: abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, materassino e copertina da usare nella fase di rilassamento.

Orario del corso: Mercoledì 19.00-20.30 (Torrini)

Sede del corso: Camponogara

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 8 lezioni da 1,5 h - € 105,00

Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)

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