



## **ESERCIZI DI BIOENERGETICA PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS**

**OBIETTIVI** Cosa è una classe di esercizi di Bioenergetica? E' uno spazio dedicato all'ascolto di sé, alla pratica di esercizi che aumentano la propria consapevolezza corporea, aiutano a sciogliere tensioni muscolari e scaricare lo stress, migliorano la nostra respirazione, aumentano la nostra energia vitale ed il piacere di sentirci vivi. Esse offrono ai partecipanti l'occasione di dedicarsi tempo e spazio per re-imparare ad ascoltare il corpo e a prendersene cura.

Durante lo svolgimento delle classi di esercizi, sostenuti dalla guida di un conduttore i partecipanti sono invitati a focalizzare la loro attenzione sulle percezioni corporee, imparando gradualmente a scalzare il ruolo egemonico della mente e dei pensieri e a centrarsi sul corpo e sulle sensazioni.

Cosa significa ascoltare il corpo? Significa percepire la qualità e il ritmo del proprio respiro, la nostra postura, l'appoggio con il terreno, sentire la nostra vitalità o al contrario blocchi, contrazioni e tensioni muscolari; la presenza di queste ultime causata dalla risposta del nostro corpo agli stress fisici ed emotivi, limita la nostra energia corporea provocando malessere fisico e disagio emozionale.

**METODOLOGIA** Come si praticano gli esercizi. La pratica degli esercizi ha cadenza settimanale con incontri della durata di un ora /un ora e mezza ciascuno; si svolge in gruppi da minimo 3 massimo 20 partecipanti; non ha controindicazioni, è rivolta a tutti coloro che sono desiderosi di sperimentarsi nell'ascolto del proprio corpo e desiderano accrescerne le sensazioni e la vitalità.

Benefici degli Esercizi Bioenergetici

- Aiutano ad allentare le tensioni e scaricare lo stress
- Accrescono la consapevolezza e la percezione del proprio corpo
- Migliorano l'autostima e favoriscono il contatto con se stessi e con le proprie sensazioni
- Aiutano ad approfondire la respirazione
- Permettono di aumentare il nostro livello energetico

**Orario e sede del corso:** Stra Mercoledì 19.00-20.30 (Torrini)

**Orario e sede del corso:** Stra Mercoledì 20.40-22.10 (Torrini)

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 12 lezioni da 1.30 h - € 145,00

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