



Corpo Mente Spirito

www.counseling-bioenergetica.it

a cura di
Alessandra Callegari



Laboratori di consapevolezza corporea con Alessandra Callegari



Un sabato al mese dalle 9,30 alle 12,30

**Incontri 2013: 26 gennaio, 23 febbraio,
9 marzo*, 13 aprile, 18 maggio, 8 giugno,
14 settembre*, 5 e 26 ottobre*, 30 novembre**

"Gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di 'sentire'. Ma il sentire non ha a che fare con l'intelligenza o con la forza": così diceva Alexander Lowen (1910-2008), medico e psicologo americano fondatore della bioenergetica, partendo dalla constatazione che siamo prima di tutto il nostro corpo. E il corpo esprime il nostro modo di essere nel mondo anche quando non ne siamo consapevoli o ne abbiamo solo una percezione superficiale.

Gli esercizi bioenergetici, strumento fondamentale di questi laboratori, ci danno la possibilità di prendere contatto con il corpo in modi diversi dal consueto e di "sentire" ciò che avviene durante le esperienze di movimento: dalle sensazioni fisiche alle sfumature emozionali sottostanti. Abbinati ad altri esercizi mutuati da tradizioni diverse e accompagnati a volte dalla musica, ci permettono di sciogliere le tensioni muscolari, favorendo una maggiore elasticità e agendo positivamente contro lo stress, di ottenere un miglior radicamento, ovvero la capacità di "avere i piedi per terra", e di recuperare il piacere di esseri vivi e vibranti.

L'obiettivo del percorso, articolato in dieci incontri mensili, è di acquisire strumenti che ci permettono di imparare a conoscerci, accettando i nostri vissuti corporei ed emozionali, e a gestire meglio la relazione con noi stessi e con gli altri, influenzando positivamente sulla nostra vita quotidiana.

Costo: 50 euro a incontro. Abbonamento da 450 euro per 10 incontri.

Presso lo Studio Artistico Arez, via Marcona 24 – Milano (piazza Cinque Giornate)

Gli incontri del 9 marzo, 14 settembre e 26 novembre si svolgeranno presso Associazione Camminando, via Moroni 8, Sesto San Giovanni (MM1 Sesto Rondò)

Informazioni: 339 5324006 – alecall@libero.it - www.counseling-bioenergetica.it