



Corpo Mente Spirito

www.counseling-bioenergetica.it

a cura di
Alessandra Callegari



Laboratori di consapevolezza corporea con Alessandra Callegari



Dieci sabati all'anno, ore 9,30 - 12,30

**Incontri 2014: 25 gennaio, 15 febbraio,
8 marzo, 12 aprile, 17 maggio, 13 e 27
settembre, 25 ottobre, 8 e 22 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 dei 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, ottenere un miglior radicamento, ovvero la capacità di "avere i piedi per terra", recuperare il piacere di esseri vivi e vibranti.

L'obiettivo del percorso, articolato in dieci incontri all'anno e accreditato da AssoCounseling come aggiornamento professionale (codice CERT-0078-2012), 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.

Gli incontri si svolgeranno presso Associazione Camminando, via Moroni 8, Sesto San Giovanni (a 80 metri dalla fermata MM1 Sesto Rondò).

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

Info anche sul sito www.biogestalt.it della SIBiG, Scuola Italiana di BioGestalt®.