



Corpo Mente Spirito

www.counseling-bioenergetica.it

a cura di
Alessandra Callegari



Laboratori di esperienza biogestaltica e consapevolezza corporea con Alessandra Callegari

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

**Incontri 2015: 24 gennaio, 14 febbraio, 21 marzo, 18 aprile, 16 maggio,
13 giugno, 12 e 26 settembre, 17 ottobre, 7 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.

Durante i laboratori abbiamo 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. Esercizi bioenergetici e non solo, abbinati ad altre esperienze espressive mutate da tradizioni diverse e accompagnate a volte dalla musica, ci permettono di sciogliere le tensioni 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 riconosciuto da AssoCounseling come aggiornamento professionale (codice CERT-0078-2012), è di acquisire strumenti che ci permettono di imparare a conoscerci nel qui e ora, gestalticamente, 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®.**