



SIBiG Scuola Italiana
di BioGestalt®

ALLENA LA TUA ENERGIA!

**Laboratori settimanali di pratica bioenergetica
condotti da Patrizia Marforio**



“Una pratica costante MIGLIORA la respirazione e la postura, rafforza l’organismo, facilita l’alleanza tra mente e corpo, sviluppa radicamento”

È uno spazio di attivazione dell’energia, per migliorare il **benessere** fisico ed emotivo. Un momento di **relazione**, per ascoltare e **ascoltarsi**, lasciare andare lo stress recuperando calma, energia e forza.

Il laboratorio è aperto a tutte le persone che vogliono sperimentare e **sentire** il proprio CORPO: allenando la capacità di ascolto nel qui e ora, si potranno “risvegliare” intuizioni, emozioni, passioni, sensazioni, prendendo sempre più consapevolezza della “**verità del corpo**”.

Gli esercizi bioenergetici, attraverso la **respirazione** e il **movimento**, attivano in modo intenso: sono infatti frequenti stati di vibrazione e fatica prima di raggiungere il piacere e un rilassamento profondo; si sentiranno le tensioni, i blocchi fisici ed emotivi che limitano la piena espressione/realizzazione, ma anche l’energia e la consapevolezza per superarli.

Il laboratorio è condotto da Patrizia Marforio, counselor somatorelazionale, Professional Counselor AssoCounseling (iscriz. A0971-2012). Gli incontri si svolgono tutti i MARTEDI' sera dalle ore 19.45 alle 21,15 in Via Tiziano 11 a Milano (MM1 fermata Buonarroti), in gruppi di massimo 10 persone. Abbigliamento consigliato: tuta e calze per poter tenere liberi i piedi.

Costo: 20 euro a incontro (60 euro al mese, 160 euro al trimestre e pacchetti da 20 incontri a 200 euro per gli allievi ed ex-allievi SIBiG).

Informazioni: patrizia.marforio@gmail.com, marforio@biogestalt.it - 347 7106878