

CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA DELLA MATTINA



La classe di esercizi di Bioenergetica è formata da un gruppo di persone che, guidate da un conduttore esperto, fanno esperienza di specifici esercizi volti ad aumentare **consapevolezza, espressione e padronanza di sé.**

Partiamo dal corpo per sviluppare la consapevolezza e la guarigione dei blocchi psico-emotivi-corporei generati nella nostra vita.

Ogni 'stress' produce uno stato di tensione, che si manifesta nel corpo attraverso contrazioni muscolari temporanee o croniche. Queste tensioni ostacolano, bloccano i naturali processi energetici di carica e scarica riducendo così il livello energetico della persona ed il piacere di sentirsi vitali.

Il lavoro della bioenergetica attraverso gli esercizi è finalizzato ad allentare questi blocchi emotivi/corporei, a ristabilire il flusso dell'energia dell'individuo e in conseguenza di ciò a recuperare la

spontaneità, accrescere la capacità di provare **piacere** e un maggior sentimento di **vitalità** e **pienezza**.

Primo incontro **mercoledì 09 Marzo alle 9,15**

Presso: alcentrodellaspirale Località Cavenio 5 Dolzago

Conduce: **Lorena Panzeri**, conduttrice di Classi di esercizi di Bioenergetica, Counselor a mediazione corporea, infermiera.

Telefono: 3472172404

alcentrodellaspirale.org