

# 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 favorire lo scioglimento dei blocchi psico-emotivo-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 cellulare 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, 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.**

Ci incontreremo il **giovedì mattina alle 9 a partire dal 29 Settembre**

**Dove:** alcentrodellaspirale Località Cavonio 5 Dolzago

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

Informazioni: 3472172404

[alcentrodellaspirale.org](http://alcentrodellaspirale.org)

Per la partecipazione è necessaria la conferma entro il martedì.