



# ESERCIZI DI BIOENERGETICA PER LE COPPIE

21 Novembre 2021

Nel laboratorio dedicato alle coppie lavoreremo per allentare quelle rigidità che partendo dal corpo portano distanza emotiva, esploreremo i confini fra noi e il partner, ricercheremo quel radicamento che può aiutare le coppie a sentirsi centrate come individui e creare una base per una connessione reciproca più profonda.

Il lavoro parte dalla prospettiva dell'Analisi

Bioenergetica i cui temi principali sono: la consapevolezza, l'espressione e la padronanza.

La consapevolezza porta a sentire quanto siamo in sintonia ed armonia con noi stessi.

L'espressione porta a muovere fuori da noi sensazioni o sentirne il trattamento.

La padronanza fa sì che sperimentiamo il contenimento e l'espressione delle proprie emozioni in relazione a se e all'altro.

#### **Conducono:**

Lorena Panzeri, conduttrice di classi di esercizi di Bioenergetica, counselor a mediazione corporea

Luca Menti, Psicologo, Psicoterapeuta.

#### **Dove:**

Ai piedi del Monte di Brianza a Dolzago presso lo studio alcentrodellaspirale

#### **Quando:**

Il 21 Novembre 2021 alle ore 10-12

#### **Per informazioni:**

Lorena 3472172404