



RESPIRAZIONE MOVIMENTO SENTIRE

Gruppo esperienziale residenziale

25-26-27 Giugno 2021

In questo periodo di trasformazione ed incertezza, il gruppo offre uno spazio di accoglienza, calore, scambio ed arricchimento reciproco che consente di sentirsi sostenuti nel proprio percorso di crescita.

In queste tre giornate il filo conduttore sarà l'esperienza psico-corporea. Verranno proposti esercizi di respirazione, autoregolazione bioenergetica e contatto dolce.

Le tecniche di respirazione che esploreremo permettono di modulare l'attivazione simpatica e parasimpatica del Sistema Nervoso Autonomo e quindi regolare il nostro stato interno.

L'autoregolazione è la capacità dell'individuo di riconoscere i propri bisogni, desideri, emozioni, di auto-comprendersi ed agire liberamente, scegliendo secondo le proprie necessità.

L'esperienza del contatto dolce si baserà sul principio dello stimolo minimo.

Attraverso il movimento e la vibrazione impareremo ad arrenderci al corpo ed ad integrare i nostri vissuti. I momenti di condivisione permetteranno di dare nome ed espressione a quanto sperimentaremo.

Quando:

25-26-27 Giugno 2021
inizio venerdì alle 20.30
sabato dalle 10 alle 17
domenica dalle 9.30 alle 14.30

Dove:

Cascina Marie, Bricherasio (TO)
<https://www.cascinamarie-spaziolistici.it/>

Iscrizioni entro il 15 Giugno

Conducono:

Marta Pozzi è psicologa, psicoterapeuta, Analista Bioenergetica, supervisore SIAB. È docente di massaggio bioenergetico dolce; ha appreso il metodo della 'Gentle Bioenergetics' da Silja Wendelstadt, stretta collaboratrice di Eva Reich.

Al percorso personale e professionale di quasi venticinque anni in Analisi Bioenergetica, si accompagna una formazione in Psicoterapia Organismica, con il fondatore Malcolm Brown.

Coltiva interesse per il pensiero di Rudolf Steiner, con una formazione in Agricoltura Biodinamica ed Antroposofia. Fotografa per passione. Ha intrapreso un percorso presso 'Accademia della Coscienza' Orvieto.

Luca Menti è psicologo, psicoterapeuta specializzato in Analisi Bioenergetica, Ipnoterapia Ericksoniana ed EMDR.

Ha seguito diversi percorsi di crescita personale che spaziano dalla Vipassana alla Psicointegrazione allo Psicosciamanesimo di Jodorowsky. Fa parte della FISSS (Federazione Italia Survival Sportivo Sperimentale).

Negli ultimi anni ha approfondito il tema della psicologia della sopravvivenza esplorando tecniche efficaci per modulare l'attivazione del sistema nervoso autonomo tra cui il tremore neurogeno (TRE) di Bercei e le tecniche di respirazione di Max Strom e Wim Hof.

Per informazioni:

Marta +39 329 8227734
Valentina +39 347 9183404