



# GIORNATA DI RESPIRAZIONE E MASSAGGIO BIOENERGETICO

Gruppo esperienziale

19 Settembre 2021

La stimolazione tattile risulta un canale privilegiato di comunicazione che ci consente di entrare in contatto con noi stessi e con l'altro, permettendoci di attivare ed armonizzare le funzioni vitali del corpo.

Eva Reich, figlia di Wilhelm Reich fondatore della Psicologia somatica, parla di "glow and flow" (ardere e fluire) riferendosi all'esperienza del Massaggio Bioenergetico Dolce; il fluire sta ad indicare il propagarsi dei movimenti energetici, come un'onda lungo tutto il corpo che "arde"; l'ardere è la capacità di

espansione del campo energetico. Tutto questo implica il liberarsi e il manifestarsi di emozioni, sensazioni corporee, percezioni nell'organismo di ciascuno di noi.

Durante la giornata verranno proposti specifici esercizi preparatori di respirazione che ci condurranno al massaggio dolce. Gli esercizi hanno il fine di ottenere uno stato interno di rilassamento e sicurezza attraverso l'attivazione ventro-vagale del parasimpatico coerentemente col modello della Teoria Polivagale di Porges.

Conosceremo il massaggio bioenergetico dolce attraverso lavori individuali e in coppia.

Ci saranno momenti di condivisione sia tra le coppie che nel gruppo.

**Quando:**

19 Settembre 2021 dalle 10 alle 18, con pausa pranzo

**Dove:**

Dolzago, Località Cavenio 5

Il gruppo si svolgerà nel rispetto delle normative vigenti causa COVID-19

**Conducono:**

**Marta Pozzi** psicoterapeuta ad indirizzo psico-corporeo in Analisi Bioenergetica (CBT, supervisore), Psicoterapia Organismica, Gentle Bioenergetics

**Luca Menti** psicoterapeuta ad indirizzo psico-corporeo specializzato in Analisi Bioenergetica, Ipnoterapia Ericksoniana ed EMDR

Informazioni:

Marta 329 8227734

Luca 339 3539854