



# GIORNATA DI RESPIRAZIONE E MASSAGGIO BIOENERGETICO

## Gruppo esperienziale

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:**

15 Maggio 2021  
dalle 10 alle 18, con pausa pranzo

### **Dove:**

Dolzago, Località Cavonio 5

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

## 15 Maggio 2021

### **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