



## TALEA

è una nuova Associazione che nasce dall'unione di tre donne. Da anni studiamo come portare benessere nella vita, attraverso un lavoro di integrazione tra corpo e mente. Sono diverse le discipline che abbiamo avvicinato e sperimentato. Scrittura Autobiografica e Bioenergetica sono i percorsi che ci hanno più appassionato e che proponiamo.

*Da un piccolo frammento di pianta, tagliato e sistemato con cura nel terreno o nell'acqua, nascerà un nuovo germoglio. Noi diamo vita a nuovi progetti.*

### SILVIA CONGIU

Giornalista professionista dal 1984, interessata alle discipline olistiche da sempre. Ha praticato per trent'anni Bioenergetica presso l'IPSO a Milano. "Cultore in scrittura autobiografica" ed "Esperto in metodologie autobiografiche", i titoli conseguiti presso la LUA (www.lua.it, Libera Università dell'Autobiografia), dove ha seguito diverse attività e fa parte del Gruppo Lettori. È in formazione come operatore di Biodanza.

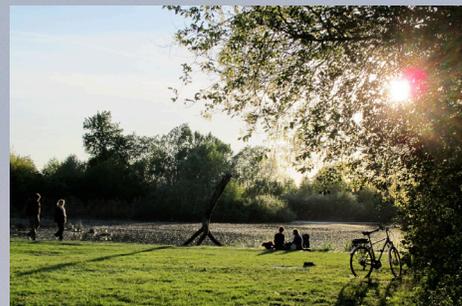
### CRISTINA MOIRAGHI

Mamma, e giornalista professionista dal 1991. Si è formata presso la LUA ottenendo i titoli di "Cultore in scrittura autobiografica" ed "Esperto in metodologie autobiografiche". Ha inoltre partecipato a seminari sulla "Conduzione di gruppo in ambito autobiografico". Da anni coltiva un orto, e prendendosi cura ha trovato molte assonanze con i percorsi di vita e la cura di sé e degli altri. Ama la natura e camminare all'aria aperta con la sua cagnolina adottata.

### MAURIZIA SARTORI (Maura)

Insegnante di pratica Bioenergetica e Counselor somato-relazionale, si è formata presso l'IPSO Istituto di Psicologia Somato-relazionale dove collabora tutt'ora (www.biosofia.it). Organizza stages di Bioenergetica e percorsi di ben-essere con professionisti di altre discipline. Da vent'anni sperimenta la pratica Bioenergetica, vive a Milano dove propone incontri settimanali dal 2007.

## SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA



Tutti hanno una storia, o molte storie, da raccontare sulla vita che stanno vivendo. Andare indietro nella memoria, trovare i ricordi e raccontarsi, è una preziosa forma di crescita, di conoscenza di sé e un modo di costruire senso; ci può aiutare a vivere meglio con noi stessi e con gli altri.

La Scrittura Autobiografica viene proposta nella formula di incontri tematici di gruppo, - in laboratorio o nella natura - durante i quali viene sollecitata la scrittura attraverso l'ascolto di brani e poesie. È adatta a tutti perché non è richiesta alcuna abilità narrativa particolare, ma solo la voglia di giocare con le parole e riscoprire la propria storia.

*...Scriviamo senza altro scopo che non fosse, sia, possa ancora essere, il sentirsi meglio, svuotati e più ricchi insieme, dopo aver scritto una storia, la propria o quella di un altro: una pagina di diario, qualche verso ingenuo, ma non per questo meno sincero...*

Duccio Demetrio

[associazione.talea@gmail.com](mailto:associazione.talea@gmail.com)

339 4886548 (Cristina) 335 7777026 (Silvia)

## BIOENERGETICA

La riduzione dello stress e l'aumento della vitalità sono i principali benefici della pratica Bioenergetica ideata da Alexander Lowen, allievo di Wilhelm Reich.

Consiste in movimenti che aiutano efficacemente a sciogliere le tensioni e a ridurre lo stato d'ansia.

La pratica Bioenergetica viene proposta a gruppi di persone che desiderano sperimentarsi ed esplorare il contatto profondo e consapevole con se stessi, può essere praticata a tutte le età nel rispetto dei propri limiti.

È grazie ai movimenti corporei proposti che i partecipanti possono contattare le loro tensioni e venire incoraggiati a scioglierle, facilitando così l'emergere di sensazioni ed emozioni che accrescono la vitalità ed il ben-essere.

*"Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni ed i desideri altrui e, al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo, non siamo nemmeno in contatto con la vita"*

Alexander Lowen



[assoc.talea.bioenergetica@gmail.com](mailto:assoc.talea.bioenergetica@gmail.com)

338 6945827 (Maura)

Per info e prenotazioni: [associazione.talea@gmail.com](mailto:associazione.talea@gmail.com)