



5
OTTOBRE

AUTOREGOLAZIONE BIOENERGETICA

"Per poter leggere il linguaggio del corpo è indispensabile essere in contatto con il proprio corpo e avere sensibilità per le sue espressioni."

Alexander Lowen

L'autoregolazione è uno dei principi fondamentali della Bioenergetica e consiste nell'entrare in contatto profondo col corpo, ascoltarne i limiti e imparare a rispettarli. Durante questo seminario, attraverso la pratica bioenergetica secondo il metodo formativo IPSO, sentiremo quanto a lungo e con quale intensità sarà buono per noi sperimentare alcuni movimenti. Un'occasione per imparare a dire di sì o di no alle situazioni della vita partendo dalla saggezza del corpo, che ci guiderà nell'esperienza.

QUANDO

Sabato 5 ottobre 2024 dalle 10 alle 13.

DOVE e COME

In via Frua 8 a Milano presso A.R.S.SUO.MO.

Si consigliano tuta o abiti comodi e un telo per lavorare a terra.

CONDOTTO DA PAOLO GILARDI

Counselor Trainer e Supervisor, analista esistenziale e musicista; è docente presso IPSO e l'Associazione Ref di Milano. Ha tenuto seminari per l'Università degli Studi di Milano, l'Ospedale San Carlo, Vidas, e molte altre Istituzioni.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Il costo di partecipazione è di 30 €. Il seminario è a numero chiuso; è previsto un massimo 20 partecipanti.

Per prenotarsi contattare la segreteria IPSO o visitare il sito www.sentirsivivi.it

✉ segreteria@biosofia.it

🌐 www.sentirsivivi.it

☎ 346 697 3975