

Inizio attività: ottobre

- tutti i martedì dalle 20 alle 21,30

presso
Libreria Perlanima
via Pordenone 58
Udine

- tutti i giovedì dalle 20 alle 21,30

presso
Studio Olistico Libra
via Umberto I°, 68
Fagagna (Ud)

Conduce: Vanessa Troiani, rieducatrice-posturale
counsellor somatorelazionale-conduttrice
classi bioenergetica.

Per info e iscrizioni chiamare il n. 349 4313091



Dove c'è contrazione non c'è sensazione
Dove non c'è sensazione non c'è emozione
E se non si sentono le proprie emozioni non si sa chi si è

A. Lowen

La Bioenergetica:

offre la possibilità di ritrovare la propria vitalità (capacità di vivere nella sua dinamica piacere/dolore), attraverso un lavoro di contatto profondo con il nostro corpo, individuando e sciogliendo i punti di tensione che ci impediscono di fluire a un livello fisico, emotivo e mentale.

Le tensioni, originate da stress di varia natura, ci tolgono energia.

Attraverso il loro scioglimento otteniamo un'immediata sensazione di benessere corporeo e chiarezza emotiva, un reale contatto con la nostra realtà e la possibilità di attingere alle nostre risorse.

La pratica Bioenergetica:

- Abbassa la curva dello stress e rende più profonda la respirazione
- Aiuta a svuotare la testa ed attenuare gli stati d'ansia
- Aumenta lo stato di vitalità, più energia a disposizione nella vita di tutti i giorni
- Favorisce l'integrazione e la consapevolezza del corpo, che viene percepito come unità
- Scioglie tensioni e contrazioni muscolari, con effetto sulla postura
- Rende la persona più sicura e radicata sulle proprie gambe
- Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, l'armonia dei movimenti con effetto elasticizzante a livello articolare