



BIOENERGETICA ANTI-STRESS

CONDUCE **LAURA SAVINI**

**IL CORSO SI SVOLGE IL GIOVEDÌ,
DALLE 18.30 ALLE 20.00**

Nelle seguenti date:

1, 8, 15, 29 MARZO

5, 12 APRILE

In bioenergetica ogni blocco o tensione corporea rappresenta una difesa. È, in altre parole, un conflitto interiore somatizzato, che può essere temporaneo o cronicizzato e non evidente.

I benefici della pratica bioenergetica si avvertono quindi su più piani: fisico, psichico ed emotivo. E possono essere immediati e a lungo termine.

- **Sentiamo il corpo** per sciogliere le tensioni che bloccano il fluire dell'energia vitale e a causa delle quali ci sentiamo scarichi.
- **Ci ricarichiamo**, perché l'energia sequestrata nei blocchi torna piacevolmente a scorrere per tutto l'organismo.
- **Decontraiamo le rigidità**, mantenendo giovani muscoli e articolazioni.
- **Scarichiamo lo stress** momentaneo.
- **Lasciamo andare i pensieri**, che spesso ci allontanano dalla realtà.
- **Riconosciamo sentimenti ed emozioni**, aumentando l'auto-consapevolezza.
- **Ritroviamo la sicurezza in noi stessi** a partire dalla percezione corporea di sentirsi sicuri sulle nostre gambe.
- **Approfondiamo la respirazione.**

Informazioni e prenotazioni:

Shantideva, via Montalbino 9/2, (M3 Zara, M5 Marche)

373 7483759 | info@shantideva.it | www.shantideva.it



photo: Catilina Sherman

Laura Savini è conduttrice di gruppi di pratica bioenergetica. Si è formata all'I.P.S.O, Istituto di Psicologia Somatorelazionale, dove ha completato il triennio di counseling a orientamento psico-corporeo, che integra l'approccio umanistico di Carl Rogers con l'impianto teorico della bioenergetica di Alexander Lowen.

art: Chiara Pozzi