

DA CIÒ CHE DEVO A CIÒ CHE VOGLIO

Classe di Bioenergetica antistress



COS'È LA BIOENERGETICA?

È un modo per *prendersi cura*
del proprio corpo e
del proprio benessere psicofisico

È uno spazio dove si ha il tempo di
percepire le proprie sensazioni

E' uno strumento per rendersi coscienti
del proprio modo di
esprimere le emozioni

A COSA SERVE LA CLASSE DI ESERCIZI?

Non è un gruppo di terapia né una classe di ginnastica.

Gli esercizi sono mirati ad approfondire la conoscenza del proprio corpo.

E' un **“fare per sentire”**:

si sperimenta cosa vuol dire avere i piedi “ben piantati per terra”, per potersi sentire solidi e stabili nell'affrontare il mondo e la realtà circostante;

si lavora per rendere più profonda la respirazione:

una buona ossigenazione depura l'organismo dalle tossine, aiuta a riattivare il metabolismo e a sincronizzare i diversi ritmi fisici (ritmo cardiaco, ritmo dell'appetito e del sonno/veglia) e ci aiuta a prendere contatto con il nostro vissuto corporeo

si lavora in maniera sistematica per allentare e sciogliere le tensioni muscolari croniche,

permettere il libero flusso di energia e

ridurre lo stress



A CHI È CONSIGLIATA

È consigliato *a tutti, grandi e piccoli*,
non è richiesta un particolare preparazione atletica
né una performance durante la classe,
serve solo la voglia di ascoltarsi,
di accettarsi e di accoglierci così come siamo,
senza giudizio,
nel rispetto dei propri tempi e nel rispetto degli altri.

Ti aspetto

Ogni LUNEDÌ ore 17:30 – 18:45

a “Le filosofie del corpo”

via Madonna 12/E Oreno di Vimercate

Ogni VENERDÌ ore 14:30 – 15:45

a “Le filosofie del corpo”

via Madonna 12/E Oreno di Vimercate



PRENOTA UNA PROVA GRATUITA
AL 392/9072654

PERCHÉ È UTILE ABBINARLA AL PROGRAMMA ALIMENTARE?

L'alimentazione coinvolge non solo il fabbisogno fisiologico dell'organismo ma anche la soddisfazione dei bisogni affettivi e relazionali: ciò che una persona mangia è anche quello che sceglie di prendere dal mondo esterno per renderlo parte di se stesso.

In un percorso di cambiamento di stile alimentare che sia davvero duraturo e conforme alle aspettative è fondamentale conoscere se stessi e i propri bisogni, capire ciò che il nostro corpo ci chiede e ciò che siamo disposti a donargli.

