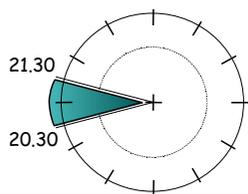


I tempi

**8 incontri il giovedì :
16 e 30 ottobre,
6, 13, 20, 27 novembre,
4 e 11 dicembre 2008**

dalle 20.30 alle 21.30



*la classe di
esercizi avrà la
durata di un'ora*

e si terrà con un numero di
partecipanti da 6 a 12

*È consigliato un abbigliamento
comodo ed ai piedi calze di lana*

il conduttore del corso è disponibile su
richiesta per un colloquio individuale
preliminare al corso

Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni sono accettate in
ordine di data, fino al
raggiungimento di 12 persone

Sede del corso

La sede del corso è a **Vezzano**
presso la Palestra della scuola
elementare in via Dante

Costo

Il costo del corso è di 90 euro

Per informazioni ed adesioni

Gruppo Culturale Nereo Cesare
Garbari

tel. 0461 864154 (ore serali)
e-mail gruppoculturale@virgilio.it

o
Associazione Omphalos

tel. 0461 861137
cell. 333 7130691
e-mail ass.omphalos@gmail.com



Il Gruppo Culturale Nereo Cesare Garbari

e

l'Associazione Omphalos di Terlago

proporziona

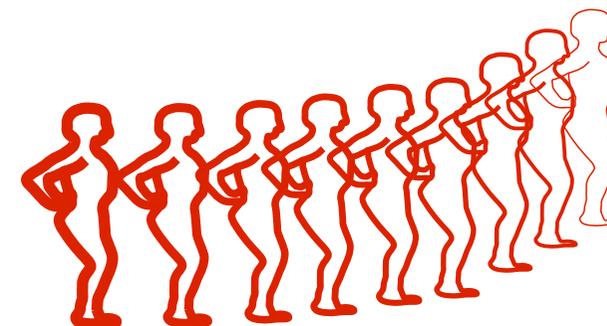
Esercizi di Bioenergetica

condotti dal dott.

Paolo Daini

psicologo, psicoterapeuta
e Trainer di Classi d' Esercizi
Bioenergetici

a Vezzano (TN)



La Classe di esercizi bioenergetici consiste in un'attività fisica di prevenzione, svolta in un piccolo gruppo che mira a favorire un contatto più profondo con il proprio corpo. Può rappresentare inoltre un primo avvicinamento con l'approccio a mediazione corporea alla psicoterapia individuale e di gruppo.

A chi è rivolta una classe

La classe si indirizza a tutti gli adulti che non avendo gravi patologie psico-fisiche, desiderano approfondire il rapporto con il proprio corpo ed aumentare il senso di vitalità.

"Scoprii anche che l'abilità del conduttore consiste meramente nel dirigere l'attenzione senza dire ai partecipanti che cosa dovrebbero sentire, ma semplicemente aiutandoli ad arrivare al sentire, qualsiasi siano i sentimenti e le sensazioni nel loro corpo."

Ellen Green Giammarini

Scopo

Scopo degli esercizi è aiutare la persona ad accrescere le proprie sensazioni fisiche, diventare più consapevole delle proprie tensioni muscolari, attraverso i movimenti proposti, iniziare a rilasciarle.

Sbloccando l'energia intrappolata nel corpo e lasciandola fluire liberamente, si acquisisce un maggior senso di vitalità, una maggiore capacità di sentire benessere sia a livello muscolare che emozionale. Si instaura gradualmente un processo che porta ad un approfondimento della respirazione e verso un maggior senso di radicamento.

Con questa tecnica psicocorporea si mira a :

- agevolare ed approfondire la respirazione
- aumentare la propria percezione corporea
- allentare e sciogliere le tensioni muscolari
- favorire il contatto con le proprie emozioni
- imparare a scaricare lo stress psicofisico
- aumentare il benessere e la vitalità
- incrementare il radicamento nella realtà

Conduttore

Paolo Daini, psicologo, psicoterapeuta e Trainer di Classi di Esercizi Bioenergetici

Il conduttore della Classe sostiene le persone a focalizzarsi sul proprio "sentire" : ne consegue una sorta di apprendimento sulla propria realtà interna e di riconoscimento del proprio ritmo. Pertanto gli esercizi non sono mai proposti come un'attività meccanica mirata alla prestazione ma come una possibilità di incontrare, riconoscere e valorizzare i cambiamenti in sé stessi e con l'altro.