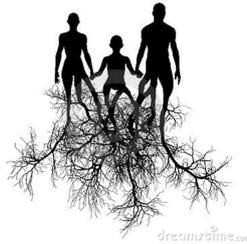


## **CONOSCERE LA BIOENERGETICA** *incontri esperienziali 2018-19*



**ALESSIA AZZINI e MICHELA LANA**

***martedì 26 febbraio 2019 ore 21-23 via Vallazze 82 Milano***

### ***ESPANSIONE IN BIOENERGETICA: APRIRE LO SPAZIO DELLA TENEREZZA***

Quando siamo espansi, avvertiamo sensazioni di morbidezza, armonia, leggerezza: il nostro respiro è aperto, l'addome e il torace sono coinvolti in un flusso armonico. In modo speculare anche i nostri pensieri sono fluidi, aperti all'accettazione e capaci di nuove intuizioni.

Quando siamo contratti, il nostro corpo si irrigidisce, avvertiamo tensioni muscolari, non riusciamo a rilassarci: il nostro respiro è trattenuto e compresso, spesso l'addome non è coinvolto nel processo respiratorio e, in modo altrettanto speculare, i nostri pensieri sono giudicanti, ci sentiamo minacciati, in pericolo e mancanti di fiducia in noi stessi e negli altri. Quando godiamo di buona salute psicofisica, significa che il sistema nervoso parasimpatico e simpatico lavorano in sinergia. Il simpatico, mediante l'adrenalina, fornisce energia al corpo e al cervello per compiere le azioni; mentre il parasimpatico si occupa della regolazione delle funzioni involontarie del corpo, come digerire o organizzare i ritmi sonno-veglia.

La respirazione, è una funzione in grado di integrare queste due parti del sistema nervoso.

*In questo incontro lavoreremo ad un'espansione della respirazione e dell'energia, in funzione di maggiore benessere psicofisico e apertura ai sentimenti teneri.*

info: [Aleaz@live.com](mailto:Aleaz@live.com) - tel. 3294115470     [лана.мичела@gmail.com](mailto:лана.мичела@gmail.com) - 3472721577

### ***VIENI AGLI INCONTRI E PORTA CON TE UN'AMICA/O***

*sono incontri che affrontano argomenti di base dell'Analisi Bioenergetica rivolti anche a chi vuole cominciare a conoscerne i concetti e a viverne le esperienze:  
se un'amica/o, un parente o un conoscente sono incuriositi dall'Analisi Bioenergetica*

**questa è un'occasione  
partecipazione gratuita – è possibile prenotarsi**

***info e prenotazioni: [conferenze.siab.milano@gmail.com](mailto:conferenze.siab.milano@gmail.com) - 3355463769***