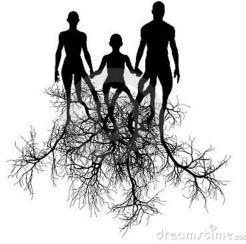


CONOSCERE LA BIOENERGETICA *incontri esperienziali 2019 - 2020*



ERICA DI LEONE

Martedì 7 aprile 2020 ore 21-23

presso S.I. -Spazio Interiore- percorsi di crescita personale e psicoterapia corporea-

TRASFORMARE L'IPERSENSIBILITA' IN UN DONO CON LA BIOENERGETICA

*Le persone sensibili sono così: sentono il doppio, sentono prima;
perché esattamente un passo avanti al loro corpo, cammina la loro anima.*

La "sensibilità" è la tendenza a **percepire gli stimoli e le sensazioni in modo molto più intenso e carico** rispetto alla maggior parte della gente, proprio perché il cervello fa un'elaborazione più profonda di tutte le informazioni. Rappresenta allo stesso tempo **un limite e un dono**. Si può cadere nella trappola di sentirsi inadeguati, impegnare ogni energia ad assecondare gli altri e adattarsi alle loro aspettative. Oppure, la "sensibilità" può trasformarsi in una profonda risorsa interiore, imparando ad accettarsi, a gestire e a contenere le emozioni, a vantaggio anche delle relazioni con chi ci sta a fianco.

La Bioenergetica può aiutare a costruire il benessere emozionale, tramite un percorso basato su un lavoro corporeo di consapevolezza, espressione e padronanza di sé'.

In questo workshop esploreremo la possibilità di valorizzare e gestire meglio la nostra "sensibilità", attraverso un lavoro corporeo di percezione e di facilitazione espressiva. Ci sarà spazio anche per la condivisione e l'analisi dell'esperienza. Si consigliano abiti comodi: è accessibile uno spogliatoio. Sarà rilasciato un attestato di partecipazione a chi ne farà richiesta.

ericadileone@gmail.com – www.ericadileone.it – tel. 393 9849025

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 - 3355463769

programma degli incontri e notizie sui conduttori: <http://www.siab-online.it/newseventi.aspx?sede=2064&page=1>

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/SIAB-Societ%C3%A0-Italiana-di-Analisi-Bioenergetica-314833065360241/>