



*“senza sole sono silente”*

**LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo**

**con il dott. Paolo Daini**

*presso Villa S. Ignazio, via delle Laste 22, Trento*

**4 INCONTRI DI LUNEDÌ SERA  
DAL 30 SETTEMBRE AL 21 OTTOBRE 2019  
ORE 18.30 - 19.45**

*“Una persona che non **respira** a fondo riduce la vitalità del corpo  
se non si **muove** liberamente, limita la vita del corpo  
se non **sente** pienamente, restringe la vita del corpo”  
- Alexander Lowen*

**Gli incontri intendono avviare alla Bioenergetica attraverso il muoversi in diversi modi, il rilassarsi e l'ascoltarsi, con alcuni minimi spazi di condivisione.**

### PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

L. E.D. - Laboratorio di Educazione al Dialogo

Villa S. Ignazio, Via delle Laste 22 - Trento

0461.268873 - lunedì e mercoledì dalle 15.00 alle 18.00

[led@vsi.it](mailto:led@vsi.it) [www.led-laboratorioeducazionedialogo.it](http://www.led-laboratorioeducazionedialogo.it)

**Iscrizioni preferibilmente entro il 23 settembre 2019**

La Bioenergetica come possibilità, anche leggera, di costruire radicamento, senso, aumentando la consapevolezza della propria energia, quantità e qualità, così come degli spazi che possiamo trovare dentro noi stessi.  
Centrale, in questo, è valorizzare l'attività respiratoria.

**Il corso** come uno spazio-tempo per riconoscere meglio lo stress e riuscire a scaricarlo in modo sano nutrendosi delle proprie sensazioni fisiche ed emotive, costruendo un cammino verso una maggior vitalità e migliore qualità di vita.

### LA TECNICA PSICOCORPOREA PROPOSTA 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

**È consigliato un abbigliamento comodo e calze di lana.**

### Dott. Paolo Daini

psicologo, psicoterapeuta e Trainer di Classi di Esercizi di Bioenergetica. Gli incontri sono proposti a tutti coloro che non avendo gravi patologie psico-fisiche, desiderano approfondire il rapporto con il proprio corpo e scoprirne le risorse.

Il conduttore sostiene le persone a focalizzarsi sul proprio “sentire” per stimolare la scoperta della propria realtà interna e il riconoscimento dei propri ritmi. Pertanto gli esercizi non sono mai proposti come un'attività meccanica mirata ad una performance ma come una possibilità d'incontrare, riconoscere e mettere in luce le variazioni individuali.

### ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Il costo per il percorso è di 50 € , più 5 € di quota associativa per l'anno 2019 (eventuali riduzioni concordabili). Per iscriversi contattare la segreteria (telefonicamente o via mail) comunicando i propri dati (nome, cognome, indirizzo, telefono, e-mail) ed effettuare il versamento della quota d'iscrizione in contanti, tramite assegno o bonifico bancario intestato a Led, Laboratorio di Educazione al Dialogo, codice IBAN: IT 45 H 08304 01833 00000 9791693, causale il proprio cognome e il nome del corso (es. Rossi bioenergetica).