



LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo

APPUNTI DI BIOENERGETICA



con il dott. Paolo Daini

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

Sabato 9 e 30 novembre 2019

Ore 09.00-12.00

La Bioenergetica, è un modo per comprendere sé stessi attraverso i processi energetici connessi alla produzione di energia – respirazione, metabolismo, movimento. Alla base vi è il concetto di Unità funzionale tra mente e corpo che mette in collegamento i conflitti emotivi con le tensioni muscolari le quali, cronicizzandosi, bloccano il naturale flusso energetico del corpo riducendo la nostra possibilità di sentire sensazioni ed emozioni; e la conseguente capacità di esprimerle.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

📍 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

🌐 www.led-laboratorioeducacionedialogo.it -

Iscrizioni preferibilmente entro il 4 novembre 2019

La bioenergetica punta a superare la dicotomia mente-corpo favorendo l'integrazione tra l'approfondimento sulla storia passata dell'individuo e l'apertura, attraverso la mobilitazione energetica, al momento presente.

Attraverso gli esercizi bioenergetici, sarà possibile identificare e sciogliere le tensioni muscolari, ampliare la respirazione, accrescendo il proprio radicamento (chiamato *grounding* in bioenergetica), in un clima di assoluto rispetto dei propri ritmi e confini.

Ognuno, portando l'attenzione su di sé, potrà fare esperienza del proprio livello energetico e del cambiamento che gli esercizi proposti andranno a sollecitare.

Un laboratorio dove, con l'analisi bioenergetica, è possibile sperimentare il movimento corporeo e poi trovare le parole per esprimere il sentire e i vissuti dell'esperienza, dando "voce al corpo" con la novità dell'utilizzo della scrittura come strumento per poter "radicare le parole", fermandole in brevi appunti, con la possibilità di riformularle e rileggerle. Ed anche, se vogliamo, leggerle all'altro, nella libertà di scegliere se e cosa condividere.

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 del corso è di percorso è di 60 € più 5 € di quota associativa per l'anno solare in corso. (È possibile iscriversi ad un solo incontro al costo di 30 € + 5 €).

Per iscriversi comunicare alla segreteria i propri dati ed effettuare il versamento della quota d'iscrizione tramite 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). Eventuali ritiri verranno accolti fino a 8 giorni dalla partenza del corso e non oltre, per garantirne il regolare svolgimento.