

A CHI È RIVOLTA UNA CLASSE

Possono partecipare tutti coloro che non avendo gravi patologie psicofisiche desiderano approfondire il rapporto con il proprio corpo e aumentare il senso di vitalità.

Si svolge in un contesto di gruppo non competitivo senza ricercare la performance.



IL CONDUTTORE

Paolo Pelucchi Counselor Professionista e conduttore di classi di movimento bioenergetico abilitato S.I.A.B (Società Italiana di Analisi Bioenergetica fondata da Alexander Lowen).

Il conduttore durante la classe accompagna la persona nell'esplorazione corporea, in modo tale che ognuno possa trovare la sua modalità personale di entrare in contatto con il *qui ed ora*.

INFORMAZIONI

+41 079 155 22 60

paolo@pelucchi.ch

CLASSI DI MOVIMENTO BIOENERGETICO

— PER LA —

PROMOZIONE DELLA SALUTE

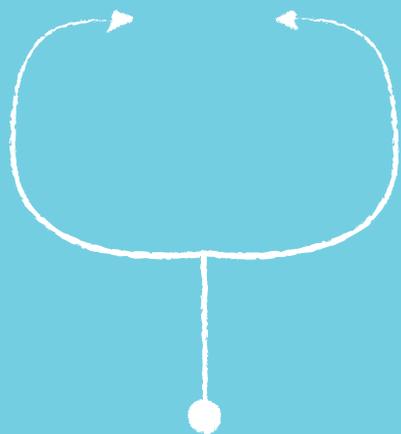
“La Bioenergetica è la via vibrante alla salute e la via della salute vibrante”

Alexander Lowen

Light4Souls®
The light side of life

mente
pensare

corpo
sentire



LA BIOENERGETICA

La bioenergetica pone sullo stesso livello funzionale mente e corpo: quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo.

I processi bioenergetici del corpo sono in relazione con lo stato di vitalità dell'individuo, più ' si è vivi e più ' si ha energia da impiegare. La rigidità o tensione cronica diminuisce la vitalità, abbassa l'energia e il nostro sentire.

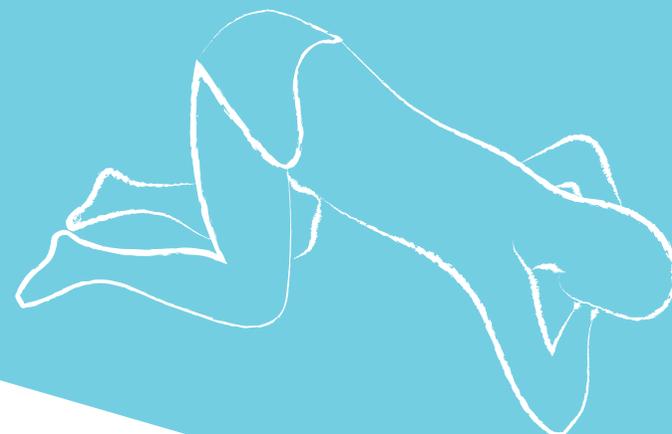
Da qui ha origine il concetto di Alexander Lowen di *Salute vibrante* ossia "lo stato in cui si è pienamente vivi".

LA CLASSE

La classe di movimento bioenergetico è un'esperienza diretta verso un aumento della vitalità complessiva della persona.

Partiamo dal presupposto che ognuno di noi è il proprio corpo e che questa consapevolezza è la base delle esperienze emotive e cognitive.

Nella classe di movimenti bioenergetici si lavora per essere il proprio corpo, per stare meglio nella nostra realtà, con lo scopo di raggiungere uno stato di salute e benessere, che è il punto di partenza della prevenzione nella concezione Bioenergetica.



BENEFICI

La pratica regolare di questi esercizi aiuta ad accrescere la vitalità e la capacità di provare piacere.

Questi esercizi possono aiutare 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 psicofisico
- incrementare il radicamento nella realtà