

BODYWORK TRANSPERSONALE



Il Bodywork Transpersonale è una tecnica corporea sviluppatasi in America negli anni 60 grazie agli studi del professor Jack Painter sull'unità corpo-mente-cuore, che si propone attraverso la conoscenza e l'ascolto del corpo, di raggiungere l'armonizzazione e l'integrazione di queste parti al fine di favorire una migliore

percezione e un contatto piu' profondo con se stessi.

Piu che di un corso si tratta di un percorso in cui ognuno, come ad una tavola imbandita ricca dei piatti piu' disparati, puo' scegliere di vivere la sessione nutrendosi di cio' di cui ha bisogno:

- **mettere semplicemente a riposo la mente**
- **sciogliere le tensioni accumulate**
- **restituire scioltezza e morbidezza al proprio corpo,**
- **intraprendere un vero e proprio cammino di crescita individuale e di consapevolezza.**

È possibile infatti fare esperienza di nuove possibilità alle quali attingere per far emergere la parte piu' vera di se' e nutrire il proprio quotidiano, poiché ciò che si sperimenta con il corpo resta dentro di se' come memoria e permette di scoprire differenti modalità di relazionarsi con se stessi e con gli altri, offrendo nuove opportunità per trasformare situazioni della propria vita.

La sessione di Bodywork Transpersonale alterna in modo giocoso momenti di danza, esercizi bioenergetici, espressività emozionale e posturale, ascolto del corpo e della voce, rilassamento e meditazione.

Il gruppo e' aperto a tutti senza limiti di età e di sesso, non e' richiesta alcuna abilità nella danza o particolare resistenza o allenamento.

Abbigliamento: comodo, (meglio se in tuta) in modo da potersi muovere liberamente.

Cosa portare: materassino yoga, cuscino, copertina o plaid, calze antiscivolo.

Il corso prevede un minimo di 8 e un massimo di 20 iscritti.

Docente	PATRIZIA ALESSANDRO		
Programma delle lezioni	Quindicinale (14 incontri)		
Giorno e orario	Lunedì - 17,00/18,30		
Date mensili			
Febbraio 17 - 24	Marzo 02 - 09 - 16 - 23 - 30	Aprile 06 - 20 - 27	Maggio 04 - 11 - 18 - 25