

BIOENERGETICA ... LA TEORIA

*“Non esistono parole più chiare del linguaggio del corpo,
una volta che si è imparato a leggerlo”*

Alexander Lowen

La **bioenergetica** è una disciplina **psico corporea** che si propone di sciogliere i blocchi energetici e migliorare, così, l'integrazione tra il **corpo e la mente**. Attraverso questa disciplina si permette di rilassare le contrazioni muscolari, per consentire alle emozioni di esprimersi e di alleviare i blocchi energetici, restituendo alla persona il naturale stato di **benessere** e di carica **energetica**. Obiettivo è il raggiungimento di una maggiore consapevolezza delle proprie modalità di pensiero, comportamento e gestione delle emozioni e delle relazioni spesso inconsce, seguendo il modello dei sei tratti caratteriali che esploreremo

- **Introduzione alla bioenergetica e ai tratti caratteriali**

- **Il tratto schizoide: “nessuno mi vuole”**

- **il tratto orale: “verrò abbandonato”**

- **il tratto psicopatico: “sono migliore di tutti”**

- **il tratto masochista: “te la farò pagare”**

- **il tratto rigido: “io non sbaglio mai”**

- **il tratto simbiotico: “sono come tu mi vuoi”**



Il corso prevede minimo 4 e massimo 6 iscritti

Docente	SONIA TERRANOVA			
Programma	Settimanale	5 incontri	Sabato	09,30 / 11,00
Date	Ott. 28	Nov. 11,18	Dic. 2,16	-
	-	-	-	-