

Bioenergetica e Bodywork Transpersonale

Senza una resa dell'Io non è possibile abbandonarsi all'amore; senza un tale abbandono, la gioia è impossibile. A. Lowen

MILENA PALTRETTI



Imparare la resa alla forza della vita

Il lavoro corporeo ci dà l'opportunità di liberare il flusso dell'energia presente nel nostro corpo che spesso non siamo in grado di percepire. Nella giornata, verranno date basi teoriche e pratiche di bioenergetica e di bodywork transpersonale, illustrandone i punti di contatto e dove si differenziano. I principi fondamentali sono aumentare la percezione del proprio corpo come unità, il principio dell'autoregolazione e il radicamento, per accedere ad un più alto livello di vitalità nel quotidiano.

Il Bodywork Transpersonale è un lavoro che permette alle persone un contatto con la consapevolezza profonda di sé, che integra sensazioni, emozioni, pensieri e un contatto con la nostra Essenza; viene proposto come un percorso di crescita e consapevolezza.

Il lavoro corporeo proposto si svolge in gruppo, luogo privilegiato e contenitore necessario per liberarsi da blocchi fisici emozionali e condizionamenti; lo scopo del movimento libero è dare spazio al movimento interiore.

Conduttrice: Milena Paltretti www.aipt.info/milenapaltretti