Formazione istruttori di GINNASTICA BIOENERGETICA

Tecniche di BODY - MIND

Primo modulo 17-18 GIU 2023

1-2 LUG 2023

RELATORE

STEFANO FONTANA



Descrizione corso

La Bioenergetica è adottata da numerose persone come veicolo di benessere psicofisico nonché di crescita personale e di liberazione interiore, e in effetti oggi moltissime persone la utilizzano e la apprezzano come una ginnastica psicofisica completa.

La Bioenergetica propone un approccio dinamico, socializzante ed energetico alla propria crescita personale ed è inoltre un moccio concreto di lavoro su di sé, che offre una

crescita personale ed è inoltre un metodo concreto di lavoro su di sé, che offre una concezione ampia e globale dell'essere umano nonché una vasta gamma di tecniche psicofisiche, le quali migliorano veramente la qualità della propria vita e il livello della propria vitalità.

Lavorando sul movimento, sulla respirazione, sulla voce, sul contatto, sull'espressione corporea ed emozionale, da soli, a coppie, in gruppo, attraverso le tecniche della Bioenergetica e del Massaggio Bioenergetico, è possibile riprendere ed intensificare il rapporto con il proprio PSICOSOMA, aumentare la propria energia, migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, riscoprire la gioia e il piacere di sentirsi più vivi, più umani, più integrati, più consapevoli, creativi e dinamici.

La base "pratica" della formazione nella nostra Scuola è costituita dagli esercizi propri della Bioenergetica, come concepiti da Alexander Lowen, che ne è stato il creatore e principale divulgatore.

REQUISITI Corso aperto a Tutti



SEDE DEL CORSO

Lungotevere Portuense 158, 00153 Roma

Il presente corso NON HA alcuna finalità di tipo ANALITICO-PSICOTERAPEUTICO e il suo obiettivo NON È quello di formare degli psicoterapeuti, ma dei conduttori di classi di esercizi bioenergetici utili per migliorare sé stessi, ad ogni livello

PROGRAMMA

Principi di bioenergetica

La Bioenergetica non-terapeutica

Le relazioni corpo/mente/emozioni

Elementi di psicosomatica

Elementi di lettura del corpo

Esercizi base ed esercizi principali

Esercizi in movimento

Esercizi di respirazione

Esercizi di rilassamento

Esercizi sull'espressività e lo sbocco emozionale

Esercizi sull'aggressività

Esercizi sulla sessualità

Esercizi sul creare ed intensificare emozioni gioiose e positive

Esercizi di pacificazione e di liberazione interiore

Esercizi a coppie

Esercizi in gruppo

Il "gioco" come veicolo di comunicazione e di crescita personale

Massaggio bioenergetico

Laboratorio bioenergetico (sedute pratiche di gruppo complete)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

460€ + 30€ (quota associativa annuale)

IN REGALO



349.65.39.246

info@istitutodiscienzeumane.org



[&]quot;Elementi di bioenergetica";

[&]quot;Psicosoma: analisi e lettura del corpo";

[&]quot;Massaggio psicosomatico - bioenergetico";

[&]quot;Manuale tecnico del conduttore bioenergetico" (1° e 2° volume).