



CASA DI QUARTIERE

Zara



CORSO DI BIOENERGETICA

La **bioenergetica** ci permette di esplorare noi stessi attraverso il nostro strumento più autentico e affidabile: il corpo. Eseguendo sequenze di esercizi mirati ci accorgiamo delle tensioni e dei blocchi che sequestrano la nostra energia. Questi blocchi possono racchiudere memorie, vissuti emozionali e psichici, e quando cominciamo a “sentirli” ne diventiamo consapevoli e ci apriamo alla possibilità di scioglierli, liberando energia e emozioni trattenute.

Con la pratica bioenergetica...

- approfondiamo il respiro
- aumentiamo la sensazione di radicamento che ci rende capaci di accettare attivamente la nostra realtà
- trasformiamo stati di ansia e stress
- sperimentiamo il piacere di tornare a sentire l'energia vitale pulsare nel corpo, la gioia di fluire con l'esistenza.

ISCRIZIONI: compila il form da PC o da smartphone, riportato alla pagina: <https://forms.office.com/e/JeVddXX1Yi> oppure inquadra il Qr-Code:



OCCORRENTE:

- Abbigliamento comodo
- calze antiscivolo
- materassino da yoga
- copertina per il rilassamento

ORARI:

Venerdì, ore 09:30 - 11:00,
dal 6 febbraio 2026.