

A CHI E' RIVOLTA

Il progetto si rivolge a tutti coloro che sono interessati a migliorare la loro qualità della vita e a conoscere se stessi.

A studenti e a psicoterapeuti di altri approcci che sono curiosi di approfondire ed arricchire le loro conoscenze.

STAFF

Lo Staff della Primavera Bioenergetica è composto da un gruppo di psicoterapeuti della S.I.A.B. che con passione e dedizione investono, gratuitamente, le proprie energie nel dare visibilità all'Analisi Bioenergetica a Roma.

CONTATTI

+39 3803726708

primavera.bioenergetica@gmail.com

 @PrimaveraBioenergetica

www.siab-online.it

** S.I.A.B. Società Italiana di
Analisi Bioenergetica**



PRIMAVERA BIOENERGETICA

BENESSERE

MENTE - CORPO

L'ANALISI BIOENERGETICA

L'Analisi Bioenergetica è una psicoterapia a mediazione corporea fondata negli anni '50 da Alexander Lowen. Si basa sul presupposto che mente e corpo siano interconnessi in una relazione di interdipendenza e reciprocità, per cui tutto ciò che accade nella mente si riflette sul corpo e viceversa. Obiettivo dell'Analisi Bioenergetica è dunque quello di ripristinare l'equilibrio tra mente, corpo ed emozioni. Un profondo lavoro sul corpo favorisce la comprensione di sé e della realtà circostante, può permettere l'espressione piena delle proprie emozioni e dei bisogni.

LA PRIMAVERA BIOENERGETICA

La Primavera Bioenergetica è un progetto di prevenzione e benessere sponsorizzato e sostenuto dalla S.I.A.B. (Società Italiana di Analisi Bioenergetica). È rivolto a tutti i romani, giovani e adulti, che hanno voglia di scoprire gli effetti benefici della Bioenergetica. A tal fine i professionisti S.I.A.B. sono a disposizione per TUTTO IL MESE DI MAGGIO con una serie di interessanti iniziative:

- Consulenze gratuite per coloro che hanno voglia di migliorare la propria qualità di vita e conoscere meglio se stessi;
- Classi di esercizi bioenergetici presso i parchi aderenti;
- Seminari teorico esperienziali volti a far cogliere ai partecipanti l'ampia applicazione dell'Analisi Bioenergetica. Maggiori informazioni sulle iniziative sono disponibili sulla nostra pagina Facebook, all'indirizzo: @PrimaveraBioenergetica.

GLI ESERCIZI BIOENERGETICI

Gli Esercizi di Bioenergetica rientrano nell'ambito della prevenzione. Essi sono un modo per entrare in contatto con il corpo, con le sensazioni e diventare consapevoli delle tensioni muscolari che ci affliggono e che non permettono il libero fluire della nostra naturale energia vitale. Praticati con costanza, gli esercizi bioenergetici, permettono di approfondire la respirazione e migliorare la percezione corporea, sciogliere le tensioni muscolari, ampliare le potenzialità espressive, migliorare la postura e accresce la fiducia in se stessi.