

## **CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA APERTE A TUTTI!**

**Nelle giornate congressuali sarà possibile partecipare alle seguenti classi di esercizi**

### **Venerdi' 1° giugno (9.00 – 10.00)**

- Classe condotta da Cosimo Aruta
- Classe condotta da Maria Grazia Galletta

### **Sabato 2 giugno (8.00 – 9.00)**

- Classe condotta da Angelo Di Grazia
- Classe condotta da Monica Scaglione
- Classe condotta da Irene Sollazzo

### **Domenica 3 giugno (8.00 – 9.00)**

- Classe condotta da Marco di Giovanni
- Classe condotta da Brunella Mignogna e Antonella Arice
- Classe condotta da Monica Monteriù

### ***COSA SONO LE CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA***

Scopo degli esercizi bioenergetici è aiutare ad entrare in più profondo contatto col proprio corpo, accrescendo le sensazioni in esso; diventare consapevoli delle tensioni muscolari e lavorare sul movimento e sulla respirazione in modo graduale per favorirne il rilascio. Sbloccando così l'energia intrappolata nel corpo e lasciandola fluire in modo più libero ne consegue un senso più grande di vitalità che accresce la capacità di sentire piacere, la motilità ed il benessere ad un livello sia muscolare che emozionale. Durante gli esercizi il conduttore della classe dirige l'attenzione di ogni partecipante sul proprio corpo, su ciò che vi accade e sulle sue sensazioni, e dirigerà questa attenzione senza mai dire ciò che si dovrebbe "sentire" ma semplicemente aiutando ognuno a percepire qualunque sentimento o sensazione egli abbia. Iniziando così a prendere contatto con il proprio sentire, con la propria realtà interna si compie il primo passo verso l'"essere" ed il relativo "ben-essere".