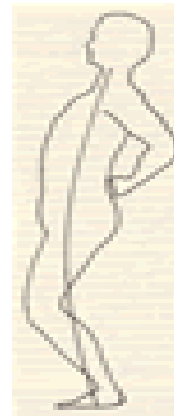




A COSA SERVONO :

- A combattere lo stress e diminuisce le somatizzazioni.
- Ad aiutare a sciogliere le tensioni muscolari croniche.
- Ad Aumentare il livello energetico disponibile.
- A Rendere più profonda la respirazione.
- A Liberare i sentimenti e l'autoespressione.
- A sviluppare una maggiore consapevolezza di sé stessi e del gruppo.
- A migliorare la padronanza di sé.
- Ad aiutare a trovare un equilibrio tra corpo, mente , emozioni e ambiente.



Se rispettiamo il nostro corpo, rispettiamo il corpo dell'altro. Se sentiamo ciò che accade nel nostro corpo, sentiamo anche ciò che avviene nel corpo della persona alla quale siamo vicini. Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni e i desideri altrui e, al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo, non siamo nemmeno in contatto con la vita.

ALEXANDER LOWEN

ORGANIZZA:

TREKKING, BENESSERE & BIOENERGETICA

II PIACERE DI ANDAR PER MONTI

(in Là, .. in Sù, ... in Sé)
L'equilibrio bio-psico-sociale



Per info: Dott. Serafino Galbiati 335-284602

Psicologo , conduttore di classi di esercizi
(Società Italiana di Analisi Bioenergetica)

DI CHE COSA SI TRATTA:

-Nella serata di presentazione si sono visti i diversi modi di andare in montagna con una lente che ha focalizzato gli aspetti più positivi dal punto di vista del **benessere**.

-Sono stati toccati sia gli **aspetti fisici che psicologici del camminare** in un bosco, o del salire su una vetta, come elementi piacevoli e "terapeutici" del muoversi nella natura ponendo l'attenzione al proprio corpo e alle proprie sensazioni.

-Il corpo, la mente, l'interazione **sociale**, durante un escursione o un trekking, sono stati oggetto di attenzione, per evidenziare quanto queste attività possano favorire l'**equilibrio della persona** dal punto di vista individuale, di gruppo e di armonia con la natura.

-Sono stati introdotti alcuni concetti di **Bioenergetica** in quanto assimilabili alle attività svolte nella natura ed in montagna, come gli **esercizi bioenergetici**

COSA SONO GLI ESERCIZI

BIOENERGETICI:

E' una particolare tecnica della psicologia della salute, derivata dall'Analisi Bioenergetica del Dott. Lowen, che si pone come obiettivo quello di aiutare la persona ad entrare in più profondo contatto col proprio corpo, aumentandone lo stato energetico e risolvendo quei sintomi psicosomatici che potrebbero affliggere l'esistenza.

Attraverso specifici esercizi, effettuati con determinate modalità, tempi e sequenze, le persone diventano più consapevoli delle loro tensioni muscolari e, in modo graduale e costante, è possibile favorire il rilascio di tali tensioni.

L'energia intrappolata nel corpo viene in questo modo sbloccata e lasciata fluire più liberamente, permettendo l'esperienza di una maggiore vitalità che accresce la capacità di sentire piacere e aiuta la persona a tornare ad essere con il proprio corpo e a vivere la vita con quanta più pienezza possibile, sia a un livello fisico che emozionale.

Uscite previste:

***-28 Marzo: Denti della Vecchia.
(dalla Svizzera)***

***-21 Aprile: (merc) Sentiero dei
forti. Colico (LC) in treno.***

***-30 Maggio: Sasso Gordona.
Val d' Intelvi (CO)***

***-26-27 Giugno: M. Tombea.
Val Vestino (BS)***

Costo: 35 € singola uscita (con assicur.)
soci CAI : 100€ escluso merc.
Non soci: 120€ " "

***Iscrizioni entro il martedì precedente
Necessario numero minimo di 8 persone***



www.caimonza.it

TEL: 039/2840806 335-284602