

"Quando il corpo si libera dalle tensioni croniche, l'energia può fluire e la persona ritrova il piacere di essere viva."

Alexander Lowen

OPEN DAY
21/11 ORE 18:00
CLASSI DI
MOVIMENTO
BIOENERGETICO

ALFRED
GRAMBONE

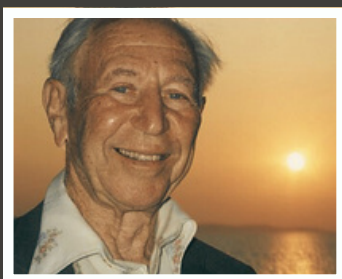


COS'È IL MOVIMENTO BIOENERGETICO?

Il movimento Bioenergetico è un percorso di consapevolezza corporea che aiuta a sciogliere le tensioni, migliorare la respirazione e ristabilire il contatto con le proprie emozioni.

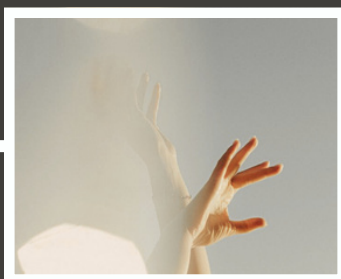
Attraverso esercizi dolci, posture, suoni e respirazioni profonde, il corpo ritrova vitalità, radicamento e presenza.

INFO GENERALI



MODELLO DI RIFERIMENTO

Le classi, ispirate al modello di Alexander Lowen, offrono uno spazio protetto in cui sperimentare un ascolto nuovo di sé.



BENEFICI

Le classi sono aperte a chi desidera:

- ALLEGGERIRE ANSIA E STRESS
- MIGLIORARE IL CONTATTO CON IL PROPRIO CORPO
- LIBERARE LA RESPIRAZIONE



CHI SONO

Alfred Grambone, counselor e conduttore di classi di movimento Bioenergetico, accompagna i partecipanti prestando attenzione alla dimensione corporea quanto a quella emotiva e relazionale.



Via Nizza 90, Salerno(SA)



Ogni Venerdì ore 18:00



334 9235944