

BIOENERGETICA per ritrovare l'armonia tra corpo e mente con Caterina Dell'Orto

In collaborazione con



La Bioenergetica è una pratica a mediazione corporea nata dall'esperienza clinica pluridecennale dello psicoterapeuta americano Alexander Lowen. Partendo dal principio che ciò che succede nella mente si riflette nel corpo e viceversa, gli esercizi di Bioenergetica si focalizzano su specifici movimenti corporei, respirazione e suono, diventando uno strumento efficace di riduzione dello stress, mediante un lavoro sistematico e completo sulle tensioni muscolari momentanee e croniche. Con gli esercizi di Bioenergetica si acquista una maggiore capacità di rilassamento e di risposta allo stress quotidiano, maggiore scioltezza, armonia e generale benessere psico-fisico. Nelle Classi di Bioenergetica il conduttore accompagna il gruppo in un percorso esperienziale di esercizi corporei, di respirazione e suono, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi, che sfociano in un rilassamento rigenerante. L'esperienza è adatta a tutti.

Sabato 10.15 11.00: Classe di Bioenergetica Sala Tao

14.30-15.20: Classe di Bioenergetica Sala Tao

16.00-16.50: Classe di Bioenergetica Sala Tao

Domenica 10.00 10.50 Classe di Bioenergetica Sala Tao

14.30-15.20: Classe di Bioenergetica Sala Tao

16.30-17.20: Classe di Bioenergetica Sala Tao

Classi aperte a tutti su prenotazione. Libera donazione

Biografia :Caterina Dell'Orco

Da sempre Appassionata di temi psicologici e relazioni interpersonali e praticante di discipline olistiche quali yoga, meditazione e reiki, inizia nel 2009 il percorso formativo come conduttrice di laboratori di Bioenergetica presso l'Istituto di Psicologia Somato-relazionale (IPSO) di Milano (www.biosofia.it) dove frequenta l'ultimo anno di counseling somato-relazionale. Dal 2013 è operatrice Uisp per la disciplina di Bioenergetica

caterina dell'orco <caterinadellorco@gmail.com>