

Alla Scoperta del linguaggio e della Saggezza del corpo

5 incontri di gruppo: Inizio mercoledì 2 ottobre ore 20,15 - Modulo 1

Questo è il I modulo o modulo base di una serie di seminari e corsi di gruppo dedicati alla scoperta del Linguaggio del corpo e della sua Saggezza segreta o assopita.

I corsi serali hanno un intento soprattutto pratico di apprendimento di tecniche e discipline che riguardano il Benessere psico - fisico nell'ottica di Uomo Totale, la quale rappresenta l'obiettivo centrale del nostro centro studi. Il Corpo è considerato uno strumento fondamentale che può diventare alleato e amico della nostra crescita e realizzazione. Per questo è importante conoscerlo, rispettarlo, seguirlo nei suoi percorsi segreti di guarigione.

Programma Modulo 1:

- . Sperimentazione di alcune tecniche dinamiche e catartiche per sciogliere tensioni e automatismi grossolani.
- . tecniche di consapevolezza corporea e rilassamento in quiete.
- . Respirazione vegetativa (riequilibrio sistema nervoso vegetativo)
- . Strategie psico-somatiche e primi elementi di auto-cura mediati dalla visione energetica (MTC)

Le acquisizioni pratiche saranno sostenute da elementi teorici di comprensione secondo la Visione Psicosintetica di Uomo (indissolubile unità di corpo, mente e spirito) e da elementi di PNEI (psico-neuro-endocrino immunologia).

Potremo scoprire come il rilassamento profondo del corpo porti alla pacificazione delle emozioni e al graduale silenzio della mente. Sarà possibile sperimentare sempre più chiaramente il "sé cosciente" il quale è il centro direttivo dell'intero essere e il vero protagonista della nostra vita.

Il corso è particolarmente indicato per chi soffre di disturbi psico-somatici, ansia, insonnia, inquietudine, e per chi ha già svolto un percorso individuale di psicoterapia e desidera stabilizzare, con rinnovate abitudini funzionali nel corpo, il nuovo piano di coscienza raggiunto.

Condurrà la Dr.ssa Maddalena Eccli, psicologa psicoterapeuta, psicosomatista ed esperta PNEI.

Iscrizioni: Centro Studi L'Albero della Vita, Viale Quintino Sella 77, Vicenza. Tel. 0444-924585