



DAL
PENSARE
AL
SENTIRE

CLASSI DI
ESERCIZI
BIOENERGETICI

CONDOTTE DA IACOPO CURZI E FILIPPO MONDINI

PER CHI

Le classi di esercizi bioenergetici sono rivolte a **tutti** coloro che sono interessati a migliorare l'integrazione corpo-mente e ad accrescere la propria autoconsapevolezza e il proprio benessere.

PERCHÉ PARTECIPARE

Gli esercizi bioenergetici in associazione con alcuni elementi della danza sensibile, permettono ai partecipanti di attivare un processo energetico di **trasformazione a tre livelli**:

livello fisico:


- miglioramento dei disturbi respiratori e del blocco del diaframma
- riequilibrio dell'alterazione della pressione arteriosa e miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti
- potenziamento dei processi metabolici e circolatori dell'intero organismo
- miglioramento della postura
- miglioramento della percezione del piacere e della sessualità

livello emotivo:

- prevenzione degli stati d'ansia tramite un maggior controllo dell'emotività
- riduzione dello stress
- scioglimento caratteriale, maggiore spontaneità e vitalità
- apertura emotiva e aumento delle sensazioni

livello mentale:

- chiarificazione dei pensieri
- incremento delle intuizioni profonde
- maggiore concentrazione e rilassamento



La pratica Bioenergetica ha come obiettivo quello di aiutare la persona ad **essere un tutt'uno con le proprie emozioni, sensazioni e pensieri.**

Ulteriori approfondimenti su:
www.iacopocurzipsicologo.it
www.oikospesaro.it

IACOPO CURZI

psicologo clinico a orientamento bioenergetico
specializzato in analisi funzionale

FILIPPO MONDINI

psicologo psicoterapeuta



PER INFO E ISCRIZIONI:

333 7322892

mondinifilippo@gmail.com