



CORSO DI MEDITAZIONE IN MOVIMENTO E RILASSAMENTO CREATIVO

TEMATICHE

La polarità

I tre foglietti embrionali, le funzioni psichiche relative e i tipi di radicamento (Biosistemica)

I sette livelli corporei secondo W. Reich e i sette centri energetici nello Yoga

Il Sistema Nervoso Autonomo e la Curva Energetica

Funzione e importanza della Visualizzazione

Elementi di base della consapevolezza riflessiva –principi di Meditazione

Possiamo recuperare e sviluppare alcuni aspetti positivi e benefici nel nostro vivere quotidiano come il movimento, in particolare quello espressivo, la piena presenza mentale in ciò che si sta vivendo, la capacità di abbandonarsi e rilassarsi, l'immaginazione, la fantasia e la creatività, o sono solo un lontano ricordo di quando, da bambini, giocavamo spensierati?

Il corso intende offrire elementi di conoscenza e consapevolezza crescente rispetto alle proprie potenzialità volte ad un maggior benessere emotivo e relazionale.

FINALITÀ

Migliorare la propria curva energetica, cioè il rapporto tra attivazione e distensione

Allentare tensioni e rigidità corporee e mentali

Migliorare la Respirazione

Alleggerire, rallentare, ridurre il proprio "traffico mentale"

Contatto positivo e sostenibile con le Emozioni

Favorire e sviluppare la presenza mentale al "qui e ora"



ATTIVITÀ SVOLTE

Elementi teorici, esercizi di Bioenergetica e di Yoga, danze libere, elementi di Meditazione, Rilassamento guidato, Visualizzazioni.

DURATA

12 incontri (6+6) di 2 ore ciascuno.