

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Corso annuale di Bioenergetica e Meditazione
Ente erogante	Centro Sarvas
Durata espressa in ore	40
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	14 Settembre, 5 Ottobre, 23 Novembre, 21 Dicembre, 18 Gennaio, 1 Febbraio, 14 Marzo, 18 Aprile, 16 Maggio, 6 Giugno. Orario: 14.30 -18.30
Sede di svolgimento	Via Cesare Battisti,2 Bologna
Costo onnicomprensivo	600 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Annica Cerino
Nominativo/i del/dei formatore/i	Annica Cerino, Chiara Servadei.
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Per informazioni: TEL 3661125930 / 0522697383 Oppure segreteria@centrosarvas.it

Programma dettagliato del corso

In ogni momento il corpo parla, si esprime attraverso un linguaggio capace di indicare tutto ciò che non scorre nella maniera giusta nella vita di ognuno; le emozioni inesprese, le ferite, soprattutto dell'infanzia, finiscono con il manifestarsi nel corpo, dando origine a quelli che, secondo Alexander Lowen, sono i cinque tipi caratteriali: schizoide, orale, masochista, psicopatico e rigido.

Il corso di Bioenergetica si propone proprio di indagare il linguaggio del corpo e l'origine di ciascun carattere, imparando a non lasciar cadere nel vuoto i tanti segnali che ogni giorno la parte fisica di noi ci invia.

Questo corso mira a rendere consapevoli del fatto che ciascun individuo è radicato nella materia e la parte spirituale ha un suo specchio fedele in quella fisica; di qui l'attenzione riposta in elementi come la respirazione, che nella maggior parte dei casi avviene senza che il soggetto se ne renda conto. Divenire consapevoli della propria respirazione, attraverso la pratica della meditazione, è un passo importante verso la consapevolezza nei confronti del corpo. Occorre sentirsi profondamente, percepire la propria presenza e percepirsi come parte del mondo. Per far fronte ai blocchi energetici è necessario imparare ad accettarsi, concedendo diritto di esistenza a ogni parte di sé.

Dopo aver approfondito queste necessarie basi, che permettono di cambiare il punto di vista sulla realtà fisica, il corso si propone di analizzare i tipi caratteriali individuati da Lowen.

Ogni tipo si origina da una ferita, che determina a sua volta un rifiuto contro sé stessi.

Ristabilire il corretto equilibrio tra la mente e la parte fisica di sé conduce a vivere in armonia anche con gli altri e a sentirsi come elemento integrante di un corpo sociale più ampio, in altri termini a trovare un proprio posto nel mondo, dopo aver riaffermato il proprio diritto di esserci.

Per raggiungere queste finalità durante il corso si farà anche uso di strumenti come la visualizzazione guidata, utile a liberare l'energia e a raggiungere lo stato di benessere psico-somatico, che è il fine ultimo delle teorie espresse nelle lezioni.

DOVE: via Cesare Battisti,2 Bologna

QUANDO:

14 Settembre

5 Ottobre

23 Novembre

21 Dicembre

18 Gennaio

1 Febbraio

14 Marzo

18 Aprile

16 Maggio

6 Giugno

ORARIO: 14.30 -18.30

INSEGNANTE: Annica Cerino

COSTO: 600 euro

PER INFORMAZIONI: [segreteria@centrosarvas.it](mailto:segreteria@centrosarvas.it) oppure 3661125930

PER ISCRIVERSI: occorre inviare una mail di conferma della propria partecipazione unitamente alla copia del bonifico alla segreteria del Centro Sarvas: [segreteria@centrosarvas.it](mailto:segreteria@centrosarvas.it)

Il codice IBAN: IT19S010051280100000000589 intestato al Centro Sarvas

Varie

Si suggerisce un abbigliamento comodo e di indossare dei calzini o dei calzettoni.