

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	Pratica bioenergetica on line
Tipologia	Percorso di crescita personale
Ente erogante	SIBiG srl - Scuola italiana di bioenergetica e gestalt
Monte ore totale	10
Modalità di erogazione	Distanza (FAD)
Sede di svolgimento	
Piattaforma FAD	Zoom
Date e orari di svolgimento	Ogni lunedì dalle 19 alle 20 (+ 15 minuti di condivisione in gruppo) APRILE 20 -27 MAGGIO 4-11-18-25 GIUGNO 1- 8 - 15 -22
Costo	€ 160 IVA esente
Responsabile didattico	Riccardo Sciaky
Formatore	Dott.ssa Patrizia Marforio Supervisor Counselor & TRAINER AssoCounseling (iscriz.A0971-2012). ACC global coach ICF, docente, formatrice, psicologa del lavoro e delle organizzazioni https://www.biogestalt.it/patrizia-marforio/
Metodologia didattica	Esperienziale
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email patrizia.marforio@gmail.com
	Tel.
	Web https://www.biogestalt.it/patrizia-marforio/

<p>Programma</p>	<p>Un laboratorio di pratica bioenergetica è uno spazio dedicato al benessere psicofisico basato su respiro e movimento nelle diverse posizioni di radicamento messe a punto da Alexander Lowen. L'obiettivo concreto è quello di sentire il piacere di vivere, contattando lo stress per rilasciarlo progressivamente comprendendone la funzione partendo dal corpo.</p> <p>In particolare la pratica costante può:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liberare le tensioni accumulate: attraverso esercizi specifici, si sciolgono blocchi muscolari ed emozionali che spesso derivano da temi irrisolti. - Riconnettersi con il corpo: l'ascolto di sé, delle sensazioni fisiche e del proprio stato emotivo, rende più consapevoli di bisogni e desideri profondi, a volte inespressi. - Migliorare il respiro: una respirazione più consapevole favorisce il rilassamento mentale e muscolare e l'aumento dell'energia vitale. - Ridurre ansia e stress: Le tecniche bioenergetiche rilassano il sistema nervoso, aiutando a ritrovare calma e serenità. - Favorire il benessere emotivo: i momenti di condivisione sono un'opportunità per esprimere emozioni in modo sicuro e autentico ed empatizzare sempre più con se stessi e con gli altri <p>Un laboratorio di pratica bioenergetica si articola generalmente in alcune fasi:</p> <p>Apertura con esercizi leggeri per risvegliare il corpo, attivare la percezione fisica ed emotiva e sintonizzare il sentire.</p> <p>Parte centrale con Grounding, ovvero il punto di radicamento grazie a esercizi che connettono respiro e movimenti autentici, caricando energia e inducendo stati di vibrazione e di rilascio delle tensioni. Può esserci spazio per esercizi vocali o fisici che permettono di esprimere emozioni bloccate (es. grida, pianti, riso spontaneo).</p> <p>Rilassamento finale: Meditazioni guidate o esercizi di rilassamento per integrare le esperienze vissute durante la pratica.</p> <p>Condivisione: Momento conclusivo in cui i partecipanti possono condividere le proprie sensazioni o riflessioni, se lo desiderano.</p>
<p>Varie</p>	<p>I corsi prevedono da 6 a un massimo di 12 praticanti. Le assenze non sono recuperabili. Il pagamento è anticipato.</p>
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 10</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>