

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

Titolo dell'evento	Corso di pratica bioenergetica on line
Tipologia	Percorso di crescita personale
Ente erogante	SIBiG srl - Scuola Italiana di Bioenergetica e Gestalt
Monte ore totale	12
Modalità di erogazione	Distanza (FAD)
Sede di svolgimento	
Piattaforma FAD	Zoom
Date e orari di svolgimento	Ogni Lunedì sera dalle 19 alle 20 (+ 15 minuti di condivisione in gruppo) . SETTEMBRE 21-28 OTTOBRE 5-12-19-26 NOVEMBRE 9-16-23-30 - DICEMBRE 9 - 14,
Costo	€ 180 IVA esente
Responsabile didattico	Dott. 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. 347-7106878
	Web -

Programma	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. In particolare la pratica costante può: - 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 Un laboratorio di pratica bioenergetica si articola generalmente in alcune fasi: Apertura con esercizi leggeri per risvegliare il corpo, attivare la percezione fisica ed emotiva e sintonizzare il sentire. 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). Rilassamento finale: Meditazioni guidate o esercizi di rilassamento per integrare le esperienze vissute durante la pratica. Condivisione: Momento conclusivo in cui i partecipanti possono condividere le proprie sensazioni o riflessioni, se lo desiderano.
Varie	Il corso prevede per attivarsi minimo 6, massimo 12 praticanti, il pagamento è richiesto in anticipo. La lezione singola costa 25€, per chi è alla prima esperienza è gratuita. Le pratiche perse non sono recuperabili.
Crediti assegnati da AssoCounseling	Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 12