

**ingresso libero - orario 20.30—22.00**

## **25 marzo 2016 - Il piacere di essere in contatto**

"Se rispettiamo il nostro corpo, rispettiamo il corpo di chiunque altro.

Se sentiamo quello che accade nel nostro corpo, sentiamo anche quanto avviene nel corpo della persona alla quale siamo vicini.

Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni e i desideri altrui mentre, al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo, non siamo nemmeno in contatto con la vita."

Alexander Lowen

### **Prossimi appuntamenti:**

14 aprile 2016:

Vedere e guardare: gli occhi, specchio dell'anima, finestra sul mondo

5 maggio 2016:

Il limite come possibilità

*Ingresso libero*

Per la bioenergetica, *la realtà dell'individuo è la realtà del suo corpo*, non nel senso estetico o dell'immagine, ma come *totalità della persona*, come sede della mente e dell'anima.

Tutti noi abbiamo delle tensioni muscolari che derivano sia dagli *stress quotidiani* delle nostre giornate, sia da *conflitti emotivi irrisolti* diventati inconsapevoli: ogni tensione rende insensibile l'area del corpo interessata e, a quel punto, perdiamo il contatto con questa parte.

*Solo se siamo in contatto con la totalità di noi stessi, possiamo essere in contatto con la vita e con gli altri.*

Nel corso dell'incontro, i partecipanti avranno l'opportunità di sperimentare alcune posizioni di bioenergetica che li aiuteranno ad *entrare in contatto con il loro corpo*, a *percepire le tensioni* che impediscono il libero fluire dell'energia, ad acquistare una maggiore consapevolezza del proprio respiro e radicamento nel terreno, così come della *possibilità di fare un contatto migliore* con se stessi e con gli altri.



### alcuni passaggi della conferenza:

- ⇒ cosa è il contatto
- ⇒ quando il contatto con se stessi è difficile
- ⇒ il piacere ci viene dal contatto
- ⇒ sensibilizzare il corpo: incontrare le tensioni per scioglierle
- ⇒ il contatto con noi come ponte per il contatto con gli altri

**Maria Rosaria Riccio**

Psicologa

Specializzazione in  
analisi bioenergetica

[www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)

**Ingresso libero — è gradita la prenotazione**

**Informazioni e prenotazioni: 346 6315670**

**[noesismn@yahoo.it](mailto:noesismn@yahoo.it)**