

**INCONTRO DI MEZZA ESTATE
DI EMBODIED PRACTICE**
COME ATTRAVERSO IL CORPO SI MODELLA LA MENTE
sul tema

IL FUOCO GENTILE
Accedi al tuo fuoco senza bruciare

corpo respiro ed energia



**Il lavoro corporeo proposto permette di
fare un'esperienza psicocorporea per ritrovare presenza e vitalità
attraverso il respiro, il movimento e la consapevolezza del corpo
nel rispetto del bioritmo stagionale**

NEL CUORE DELL'ESTATE RITROVA IL TUO RITMO... PRENDITI IL TEMPO

QUANDO

GIOVEDÌ 23 LUGLIO
dalle ore 20:00 alle ore 21:15

DOVE

PRESSO

Studio di Fisioterapia Sistemica Integrata Alessandra Brogi

viaCataliotti,16 Montevarchi cell 3395731379 email fisioterapiaolistica@gmail.com

**ESSERE CONSAPEVOLMENTE NEL CORPO
RISCOPRIRE IL PROPRIO CENTRO DI EQUILIBRIO
TRA CORPO E MENTE
È UN ATTO DI PROFONDA CURA**

COSA FAREMO

**TECNICHE PSICOCORPORE DI RIEQUILIBRIO PSICOSOMATICO
BASATE SU PRATICA YOGA TAI CHI E QI GONG
PER**

- RIDURRE STRESS PROFONDO**
- MIGLIORARE POSTURA E RESPIRO**
- RECUPERARE CENTRATURA E CHIAREZZA**
- TRASFORMARE "IL FUOCO" IN ENERGIA DIREZIONALE**
- FAVORIRE SICUREZZA INTERNA E PRESENZA**

A COSA SERVE

A ESERCITARE LA CAPACITÀ DI APRIRSI SENZA SFORZO

→ IL CUORE COME CENTRO

A OCCUPARE LO SPAZIO SENZA BISOGNO DI DIMOSTRARE NULLA

→LA PRESENZA

A RICONOSCERE L'ENERGIA CHE NASCE DALL'ESSERE PIENAMENTE NEL PROPRIO CORPO

→LA VITALITÀ

A LASCIARE EMERGERE IL MOVIMENTO SPONTANEO, LA VOCE, IL GESTO

→L'ESPRESSIONE



**IL LAVORO PSICOCORPOREO DI EMBODIED PRACTICE
DIVENTA UNA OCCASIONE CONCRETA PER PASSARE
DALLA REAZIONE AUTOMATICA ALLA
REGOLAZIONE CONSAPEVOLE
PER MANTENERE LO STATO DI SALUTE E BENESSERE
FISICO E PSICOLOGICO**

**CONDUTTRICE RELATRICE
ALESSANDRA BROGI**

Dott.ssa in Fisioterapia

**ESPERTA IN FISIOTERAPIA SISTEMICA INTEGRATA
E TECNICHE PSICOCORPOREE**

- Costo €25,00 a sessione**
- Iscrizione obbligatoria**
- abbigliamento comodo**