

# INCONTRI DI ENERGETICA

TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA PSICOSOMATICA PER IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE

*Attraverso tecniche dolci di consapevolezza corporea impareremo a percepire la fluidità delle energie che scorrono all'interno del nostro corpo.*



*Ricerche scientifiche internazionali confermano l'efficacia delle tecniche proposte per ridurre lo stress e aumentare il benessere psicofisico: le tecniche di energetica fanno parte del **Progetto Benessere Globale**, un programma di promozione e diffusione della consapevolezza per il benessere personale e sociale, ideato dall'Istituto di Psicosomatica PNEI dell'associazione aps Villaggio Globale e sostenuto dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e dall' UNESCO.*

**Conduttore:** Alberto Raffo, conduttore di corsi del Progetto Benessere Globale, formando in counseling olistico psicosomatico.

**Per ulteriori informazioni sul Progetto Benessere Globale:**

[www.benessereglobale.org](http://www.benessereglobale.org)

# INCONTRI DI ENERGETICA

TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA PSICOSOMATICA PER IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE

*Gli esercizi di energetica derivano dalle pratiche millenarie, dette anche "di lunga vita", delle tradizioni dello Yoga, della medicina tradizionale cinese taoista e tibetana.*

*Attraverso movimenti semplici sincronizzati con il respiro è possibile percepire l'aspetto energetico, cioè l'aspetto delle percezioni più fini, del nostro corpo.*

*Portando l'attenzione alle sensazioni corporee si possono riconoscere eventuali blocchi psicosomatici, percepiti come tensioni che impediscono il piacevole fluire dell'energia, e che possono essere sciolti attraverso il respiro e la consapevolezza globale.*

*Le tecniche di energetica YIN (dolce) e YANG (forte) contribuiscono a riequilibrare il sistema nervoso autonomo nelle sue componenti simpatica (attiva) e parasimpatica (rilassata) portando ad una percezione più globale ed integra e ad una migliore salute psicofisica.*

## **Ciclo di 6 incontri**

*Il costo complessivo è di **30 euro a persona** (minimo 8 partecipanti, massimo 25). Il primo incontro è aperto, le iscrizioni si effettueranno a fine serata.*

*Gli incontri si terranno presso la sede della Società Operaia di Mutuo Soccorso nel comune di Piasco, via Salita Castello, n°2 nei giorni **11-18-25 maggio, 8-15-22 giugno dalle ore 18,30 alle ore 19,30 circa.***

**Per informazioni e iscrizioni:**

**338 32 71 008 oppure [alberto.raffo.counselor@gmail.com](mailto:alberto.raffo.counselor@gmail.com)**