

PsicoUmanitas Istituto di Psicoterapia Classi di Esercizi di Bioenergetica - Firenze, Pistoia

Firenze: Piazza San Lorenzo, 1 - cell 333.2169182

Pistoia: Via Nazario Sauro, 9 - cell 333.216918

www.lucanapoli.com

Firenze: 19 Giugno (ore 18-20) e 4 Luglio (ore 19-21), poi ogni primo *giovedì* del mese da Settembre 2024

A **Pistoia** ogni primo *lunedì* del mese da Giugno 2024 (ore 19-21)

Presentazione

La **bioenergetica**, il cui significato è "energia vitale", si avvale di tecniche respiratorie, esercizi fisici, posizioni e contatti corporei, associati a un'analisi psicologica e del "carattere", inteso come modalità di reazione e di difesa psicologica e fisica tipica di un organismo.

L'uomo ricerca naturalmente il piacere con il movimento di espansione, in base al quale l'energia vitale può muoversi dal centro dell'individuo verso l'esterno.

Quando per cause esterne non riesce a ottenerlo, il corpo per difesa blocca l'impulso stesso con la contrazione che se ripetuta frequentemente diventa una contrattura muscolare.

Se queste difese insorgono in età precoce, in risposta a delle frustrazioni di bisogni primari, possono diventare croniche e determinare la struttura corporea e caratteriale della persona.

Inoltre, anche la persistenza delle difficoltà e il blocco a livello muscolare possono portare la persona ad adottare delle **strategie** per affrontarle che si trasformano in veri e propri modelli di difesa.

In altre parole si tratta di una forma di adattamento all'ambiente in cui si vive: proteggersi ripetutamente porta alcune modalità di vivere gli eventi della propria vita a divenire automatiche, queste si traducono in comportamenti che si tende a mantenere nel corso del tempo.

Destinatari

Figure educativo-sanitarie (Psicologi, Medici, Educatori, ...).

Sedi di svolgimento

Firenze: Piazza San Lorenzo, 1.

Pistoia: Via Nazario Sauro, 9.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare il dott. Luca Napoli al numero 333.2169182.