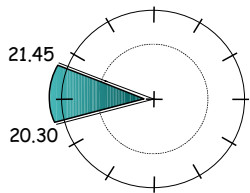


## I tempi

**8 incontri il giovedì :**  
**8, 15, 22, e 29 ottobre,**  
**5, 12, 19, e 26 novembre 2009**  
**dalle 20.30 alle 21.45**



*la classe di  
esercizi avrà la  
durata di un'ora  
ed un quarto*

**e, per chi vuole aggiungere**

**2 incontri di condivisione:**

*5 novembre dalle 21.45 alle 22.30  
(dopo la classe, più breve)*

*ed*

*3 dicembre dalla 20.30 alle 22.30*

*È consigliato un abbigliamento  
comodo ed ai piedi calze di lana*



Il conduttore del corso è disponibile su  
richiesta per un colloquio individuale  
preliminare al corso

## Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni sono accettate in  
ordine di data, fino al  
raggiungimento di 12 persone

## Sede del corso

La sede del corso è a **Vezzano**  
presso la Palestra della scuola  
elementare in via Dante

## Costo

Il corso è aperto ai soci dell'Associazione  
Omphalos.

Quota associativa per l'anno 2009 € 10.-  
Il costo del ciclo di 8 incontri è di 90.-  
euro.

La quota di partecipazione ai due  
incontri di condivisione è di euro 20.-

## Per informazioni ed adesioni

Associazione Omphalos

**tel.** 0461 861137

**cell.** 333 7130691

**e-mail** ass.omphalos@gmail.com



Gruppo Culturale Nereo Cesare Garbari

**tel.** 0461 864154 (ore serali)

**e-mail** gruppoculturale@virgilio.it

**omphalos**  
Associazione ad indirizzo  
bioenergetico per la persona  
ed i gruppi



**l'Associazione Omphalos di Terlago**



**Il Gruppo Culturale Nereo Cesare Garbari**

*proporziona  
un terzo ciclo di*

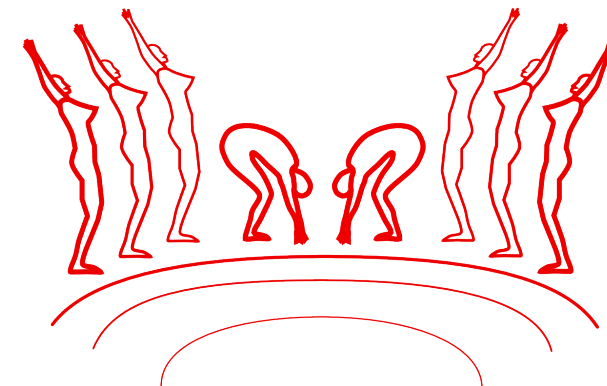
# **Esercizi di Bioenergetica**

condotti dal dott.

*Paolo Daini*

psicologo, psicoterapeuta  
e Trainer di Classi d' Esercizi  
Bioenergetici

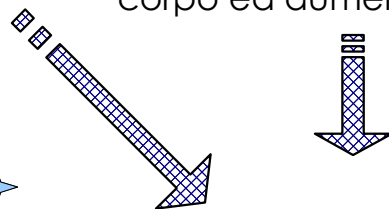
**a Vezzano (TN)**



La Classe di esercizi bioenergetici consiste in un'attività fisica di prevenzione, svolta in un piccolo gruppo che mira a favorire un contatto più profondo con il proprio corpo. Può rappresentare inoltre un primo avvicinamento con l'approccio a mediazione corporea alla psicoterapia individuale e di gruppo.

## La classe si rivolge a

tutti gli adulti che non avendo gravi patologie psico-fisiche, desiderano approfondire il rapporto con il proprio corpo ed aumentare il senso di vitalità.



## Scopo

Scopo degli esercizi è aiutare la persona ad accrescere le proprie sensazioni fisiche, diventare più consapevole delle proprie tensioni muscolari, attraverso i movimenti proposti, iniziare a rilasciarle.

Sbloccando l'energia intrappolata nel corpo e lasciandola fluire liberamente, si acquisisce un maggior senso di vitalità, una maggiore capacità di sentire benessere sia a livello muscolare che emozionale. Si instaura gradualmente un processo che porta ad un approfondimento della respirazione e verso un maggior senso di radicamento.

## La classe è una tecnica psicocorporea diretta a :

- agevolare ed approfondire la respirazione
- aumentare la propria percezione corporea
- allentare e sciogliere le tensioni muscolari
- favorire il contatto con le proprie emozioni
- imparare a scaricare lo stress psicofisico
- aumentare il benessere e la vitalità
- incrementare il radicamento nella realtà

*"Scoprii anche che l'abilità del conduttore consiste meramente nel dirigere l'attenzione senza dire ai partecipanti che cosa dovrebbero sentire, ma semplicemente aiutandoli ad arrivare al sentire, qualsiasi siano i sentimenti e le sensazioni nel loro corpo."*



Ellen Green Giammarini

## Conduttore

**Paolo Daini**, psicologo, psicoterapeuta e Trainer di Classi di Esercizi Bioenergetici (Scuola S.I.A.B. - Roma)

Il conduttore della Classe sostiene le persone a focalizzarsi sul proprio "sentire": ne consegue una sorta di apprendimento sulla propria realtà interna e di riconoscimento del proprio ritmo. Pertanto gli esercizi non sono mai proposti come un'attività meccanica mirata alla prestazione ma come una possibilità di incontrare, riconoscere e valorizzare i cambiamenti in sé stessi e con l'altro.

*È bene accertarsi che chi propone degli esercizi di bioenergetica si sia formato presso una scuola riconosciuta*

