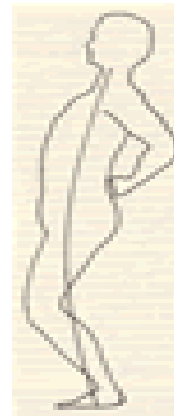




## A COSA SERVONO :

- A combattere lo stress e diminuire le somatizzazioni.
- Ad aiutare a sciogliere le tensioni muscolari croniche.
- Ad aumentare il livello energetico disponibile.
- A rendere più profonda la respirazione.
- A liberare i sentimenti e l'autoespressione.
- A sviluppare una maggiore consapevolezza di sé stessi e del gruppo.
- A migliorare la padronanza di sé.
- Ad aiutare a trovare un equilibrio tra corpo, mente, emozioni e ambiente.



*Se rispettiamo il nostro corpo, rispettiamo il corpo dell'altro. Se sentiamo ciò che accade nel nostro corpo, sentiamo anche ciò che 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 e, al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo, non siamo nemmeno in contatto con la vita.*

ALEXANDER LOWEN

## ORGANIZZA:

[Serata di presentazione venerdì 1-Aprile-2011](#)

CAI MONZA 039/2840806

[www.caimonza.it](http://www.caimonza.it)

# II PIACERE DI ANDAR PER MONTI ... e non solo.. (in Là, .. in Sù, ... in Sé) L'equilibrio bio-psico-sociale



**Per info: Dr. Serafino Galbiati 335-284602**

Psicologo, conduttore di classi di esercizi

(Società Italiana di Analisi Bioenergetica)

[www.bioenergeticamente.it](http://www.bioenergeticamente.it)

## **DI CHE COSA SI TRATTA:**

-E' una serata in cui verranno visti i diversi modi di andare in montagna con una lente che focalizzerà gli aspetti più positivi dal punto di vista del **benessere**.

-Verranno toccati sia gli **aspetti fisici che psicologici del camminare** in un bosco, o del salire su una vetta, come elementi piacevoli e "terapeutici" del muoversi nella natura ponendo l'attenzione al proprio corpo e alle proprie sensazioni.

-Il corpo, la mente, l'interazione **sociale**, durante un'escursione, un'uscita in barca, o anche un volo in parapendio, verranno presi in considerazione, per evidenziare quanto queste attività possano favorire l'**equilibrio della persona** dal punto di vista individuale, di gruppo e di armonia con la natura.

-Verranno introdotti alcuni concetti di **Bioenergetica** in quanto assimilabili alle attività svolte nella natura ed in montagna, come gli **esercizi bioenergetici**.

Si farà accenno alle esperienze di preparazione in palestra per riattivare la sensorialità compressa dalle situazioni di stress.

## **COSA SONO GLI ESERCIZI**

### **BIOENERGETICI:**

E' una particolare tecnica della psicologia della salute, derivata dall'Analisi Bioenergetica del Dott. Lowen, che si pone come obiettivo quello di aiutare la persona ad entrare in più profondo contatto col proprio corpo, aumentandone lo stato energetico e risolvendo quei sintomi psicosomatici che potrebbero affliggere l'esistenza.

Attraverso specifici esercizi, effettuati con determinate modalità, tempi e sequenze, le persone diventano più consapevoli delle loro tensioni muscolari e, in modo graduale e costante, è possibile favorire il rilascio di tali tensioni.

L'energia intrappolata nel corpo viene in questo modo sbloccata e lasciata fluire più liberamente, permettendo l'esperienza di una maggiore vitalità che accresce la capacità di sentire piacere e aiuta la persona a tornare ad essere con il proprio corpo e a vivere la vita con quanta più pienezza possibile, sia a un livello fisico che emozionale.

## **Uscite previste:**

*- 16/4 Sentiero dei Forti (Lc).*

*- 14/5 Sasso Gordona. (Co).*

*- 18/6 Val di Mello (So).*

*- 17, 18/9: rifugio Sertorelli (So).*

*Prevista la preparazione in palestra.*

*Costo: 35 € singola uscita (con assicur.)  
soci CAI-Arci: 120€ Non soci: 150€  
per tutte le uscite escluso palestra.*

***Iscrizioni entro il martedì precedente***

***Necessario numero minimo di 8 persone***

*Esercizi in palestra 15 €/cad*

*Opzionali : uscita in Barca a Vela e Volo Biposto in parapendio con istruttori certificati.*

*In caso di maltempo le uscite potranno subire variazioni.*

*Le escursioni proposte sono definite di tipo T (per tutti)*



[www.caimonza.it](http://www.caimonza.it)

[www.bioenergeticamente.it](http://www.bioenergeticamente.it)

TEL: 039/2840806 335-284602