HARMONY FESTIVAL 2025
7°edizione 28 29 Giugno

Pratica Bioenergetica
con Demis Petrelli

Lowen, padre della bioenergetica, scriveva: "...dove c'è contrazione non c'è sensazione, dove non c'è sensazione non c'è emozione e se non si sentono le proprie emozioni non si sa chi si è ...”

La bioenergetica utilizza una serie di esercizi corporei che possono essere respiratori e posturali, movimenti espressivi con uso della voce e la musica momenti di raccoglimento, massaggi, esercizi in coppia.

Una pratica molto efficace per sciogliere tensioni emotive e muscolari che il corpo ha trattenuto durante la giornata o andando più a fondo nelle diverse fasi della vita. La pratica di bioenergetica mette in atto un processo liberatorio dell'energia guidando il corpo verso una diminuzione della rigidità dei tessuti e il superamento di stati di malessere fisico e psicologico.

Sabato 14.30- 15.50

***Demis Petrelli**. Reflessologa dal 2008, counselor ad indirizzo psicosintetico e conduttrice di gruppi di bioenergetica. La mia passione è l'Ascolto! Fin da piccola ricerco il silenzio, il bosco e la natura per poter stare ad ascoltare cosa succede intorno e dentro di me. La Bioenergetica è per me questo: una pratica corporea che educa all'Ascolto e ci guida nel Sentire delle tensioni, delle sensazioni, ed emozioni per portare consapevolezza e coscienza di Sè.*

soham.it - info@soham.it