

# BIOENERGETICA & MINDFULNESS

Combattere lo **stress** con la saggezza di **corpo e mente**

Esercizi di Bioenergetica e Mindfulness  
in 10 incontri (1 ottobre – 3 dicembre 2019)  
martedì dalle 20.30 alle 22.00



PRESENTAZIONE GRATUITA del corso **MARTEDÌ 24 SETTEMBRE ore 20.15**  
presso "LA TENDA DELLA LUNA", Via Marziale Ducos 2/b – BRESCIA

La serata è a numero chiuso: **AFFRETTATI A PRENOTARE IL TUO POSTO!**

→ **Non puoi venire?** Prenota una lezione gratuita anche a corso già iniziato ←

*"La felicità è proprio adesso,  
è in mezzo a ciò che sta accadendo ora"*

*Jon Kabat-Zinn*

*"Se siamo in contatto con il nostro corpo siamo consapevoli  
anche di ciò che accade attorno a noi...  
...solo così possiamo essere in contatto con la vita."*

*Alexander Lowen*

Per informazioni e prenotazioni



ELENA RUGGERI

☎ 339.7499135 (anche Whatsapp)

✉ ruggeri-elena@virgilio.it

http://bioenergetica-brescia.tumblr.com



## COSA SONO GLI ESERCIZI DI BIOENERGETICA?

Frutto di una lunga ricerca condotta dal **Dott. Alexander Lowen**, sono semplici esercizi fisici (**respirazione, stretching, rilassamento**) adatti a tutti, il cui scopo è **scaricare lo stress quotidiano** sciogliendo le tensioni muscolari. Forniscono **maggior carica energetica** per affrontare meglio la quotidianità, migliorano la

percezione di sé e del proprio corpo, aumentano **vitalità ed armonia** con se stessi e con gli altri. Il processo bioenergetico è costituito da **4 fasi**:

- la **carica**: attivata dall'incremento dell'ossigenazione e dal lavoro muscolare, rianima l'organismo irrigidito dallo stress;
- la **tensione**: consente di contattare le tensioni corporee e psichiche imprigionate nella corazza corporea;
- la **scarica**: decongestiona globalmente l'organismo dalle tossine mentali ed emozionali.
- Il **rilassamento**: ridona alla persona la sua originaria spontanea vitalità, portandola ad un nuovo stato di coscienza.

## E LA MINDFULNESS?

È un'antica arte meditativa, che il **Dott. Jon Kabat-Zinn** ha sottoposto a **rigorosi studi scientifici** e standardizzato, per consentirne a chiunque l'apprendimento. Consiste in esercizi in cui l'attenzione viene portata al corpo e alla mente nel qui ed ora



(**respiro, sensazioni, emozioni, pensieri, movimenti**) con un **atteggiamento curioso, accogliente e non giudicante**. Durante la pratica si sta seduti, in piedi o sdraiati restando fermi per un certo periodo di tempo, oppure si cammina o si fanno specifici movimenti. Aiuta a **migliorare la consapevolezza** di ciò che accade dentro e fuori di noi e la **capacità di adattarsi positivamente alle difficoltà** e allo stress, modificando la neurofisiologia del cervello.



La **CLASSE di ESERCIZI di BIOENERGETICA e MINDFULNESS** integra sinergicamente le affinità di entrambe le pratiche: laddove la Mindfulness illumina di consapevolezza, la Bioenergetica potenzia l'ancoraggio al presente attraverso il corpo, fornendo efficaci strumenti per gestire le tensioni accumulate. È un **incontro settimanale di gruppo**, in cui l'insegnante accompagna nella pratica degli esercizi, facilitando l'esperienza e fornendo indicazioni utili al superamento di eventuali difficoltà, affinché ciascuno possa seguire il proprio **percorso di esplorazione personale**. È uno spazio **libero da competizione e giudizio**, gli esercizi sono adattabili ad ogni necessità e le meditazioni proposte sono **svincolate da qualsiasi credo religioso**.



**Elena Ruggeri** è Insegnante di Esercizi Bioenergetici e Counselor Somatorelazionale, esperta in processi di crescita e in pratiche Mindfulness.