

Stage Sabato 17 marzo

dalle 10.00 alle 18.00

Le origini dello stress femminile e le strategie per trasformarlo

Tessendo connessioni tra Mente Corpo ed Emozioni nell'Universo Femminile

A cura di

Giovanna Rossi (medico psicoterapeuta ad orientamento junghiano) e
Maria Elisa Marchiani (psicomotricista ed insegnante Metodo MioEquilibrio®)



Laboratorio esperienziale di ricerca femminile sulle dinamiche mentali e l'espressività corporea:

- Lo stage prevede un momento di ascolto e successivamente di condivisione di gruppo sulle origini dello stress femminile e sulle strategie utili per trasformarlo.

Le donne sono più esposte allo stress e più disposte a parlarne e questa è paradossalmente un'ancora di salvezza.

Tutto ciò che impariamo e di cui diveniamo consapevoli e condividiamo, può diventare uno strumento di guarigione e di aiuto.

Siamo costantemente immerse in un bagno emozionale cui si sovrappone la razionalità ed il controllo, questa sforzo ci stanca e blocca il nostro corpo con sintomi di vario tipo.

- Si passerà poi al lavoro corporeo attraverso il Metodo MioEquilibrio®: il corpo parla di noi e della nostra storia e lo stress, le emozioni bloccate, inesprese o subite si trasformano in blocchi e tensioni fisiche ed emotive creando rigidità, disarmonia e dolore nel corpo. L'ascolto e la consapevolezza del proprio corpo, l'allungamento delle catene muscolari attraverso esercizi di contrazione isometrica, il massaggio, il movimento sentito e sensibile, consentono al corpo di tornare al suo asse fisiologico, ritrovare bellezza, armonia, proporzione fra le sue parti e il suo naturale Equilibrio fisico ed emotivo.

Per informazioni ed iscrizioni:

Maria Elisa Marchiani 339 4025936
info@mioequilibrio.it www.mioequilibrio.it

LUOGO: "Casa delle Donne per non subire violenza"
Via dell'Oro 3 Bologna