



FOREST BATHING DAY

Fai della Paganella sabato 11.05.2024

“Il movimento bioenergetico”

La Bioenergetica ci ri-mette in contatto con la nostra parte naturale, primaria: il corpo, i nostri bisogni essenziali, le nostre sensazioni e la possibilità di esprimerci col movimento prima che con le parole. In sintonia con la Natura ci ritroviamo in piccolo gruppo per vivere il benessere psico-fisico con un'attività esperienziale di ascolto del corpo e delle emozioni. Sarai guidato/a in una sequenza di semplici movimenti e posture adatti a tutti, un “fare per sentire”.

Quali sono i benefici del movimento bioenergetico:

- Radicamento, centratura, stabilità personale: sentire i piedi saldi a terra
- Contatto con te stesso/a e riconoscimento di sensazioni ed emozioni
- Approfondimento del respiro
- Scioglimento delle tensioni muscolari
- Liberazione dallo stress
- Aumento del livello energetico, della spontaneità, della vitalità, dell'espressività e dell'assertività
- Imparare a lasciarsi andare ad un profondo rilassamento

Eleonora Boarini è conduttrice di classi di movimento bioenergetico, Professional Counsellor a mediazione corporea ad indirizzo bioenergetico, Diplomata SIAB - Educatrice Professionale

10.00 – Ritrovo al parcheggio Parco del Respiro (crm)
12.00 – Conclusione attività di Bioenergetica

COSTI

Costo attività € 22.00
10% sconto con DP Guest Card
e per i Trentini

INFO UTILI

Per l'attività si consiglia abbigliamento confortevole, una piccola coperta e un tappetino (su richiesta ne abbiamo a disposizione). Portarsi uno zainetto con acqua da bere, eventuale giacca k-way e pranzo al sacco.

Attività adatta esclusivamente a bambini grandi, dai 10 anni in poi. È possibile portare il cane previo consenso.

ATTIVITÀ A NUMERO CHIUSO, ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 4 MAGGIO
INFO@PARCODELRESPIRO.IT



PARCO DEL RESPIRO

Forest bathing & therapy park Fai della Paganella



WWW.PARCODELRESPIRO.IT  