

Costruisci il tuo equilibrio tra Corpo e Mente

con

IL CORSO DI BIOENERGETICA E MINDFULNESS

DAL 2 OTTOBRE 2025

il giovedì sera alle 20.00

presso la palestra comunale di
San Polo di Torrile - Parma



COS'È LA BIOENERGETICA

La bioenergetica è un approccio psico-corporeo che integra lavoro sul corpo, respirazione e movimento per sciogliere le tensioni e riattivare il flusso energetico naturale.

I SUOI BENEFICI

- Riduzione dello stress e delle tensioni muscolari accumulate nel quotidiano;
- Miglioramento della postura e della consapevolezza corporea;
- Aumento dell'energia vitale e della vitalità generale;
- Liberazione delle emozioni bloccate attraverso il movimento espressivo;
- Rafforzamento della fiducia in se stessi e dell'autostima;
- Miglioramento delle relazioni attraverso una maggiore presenza e autenticità;
- Sviluppo della capacità di autoregolazione emotiva.



COS'È LA MINDFULNESS

La mindfulness è la pratica di portare attenzione consapevole al momento presente, coltivando una presenza mentale calma e non giudicante.

I SUOI BENEFICI

- Riduzione dell'ansia e dei pensieri ricorrenti che disturbano la serenità;
- Miglioramento della concentrazione e della chiarezza mentale;
- Gestione più efficace dello stress quotidiano e lavorativo;
- Sviluppo dell'equilibrio emotivo e della resilienza;
- Qualità del sonno migliorata attraverso il rilassamento profondo;
- Maggiore creatività e intuizione grazie alla mente più calma;
- Rafforzamento del sistema immunitario attraverso la riduzione del cortisolo.



L'integrazione di
bioenergetica e mindfulness
crea un approccio olistico unico
che:

- **Amplifica i benefici** di entrambe le pratiche;
- **Accelera** il processo di trasformazione personale;
- **Offre strumenti** diversificati per ogni momento e necessità;
- **Crea una base solida** per il benessere duraturo.



A CHI È RIVOLTO IL CORSO

- A persone che vivono periodi di forte stress;
- A chi desidera migliorare la propria qualità di vita;
- A chi vuole sviluppare una maggiore consapevolezza di sé;
- A persone interessate a pratiche di crescita personale autentiche;



COSA FAREMO DURANTE IL CORSO

Durante il corso alterneremo:

- Esercizi di radicamento e di centratura;
- Esercizi di scioglimento delle tensioni croniche attraverso il principio di carica e scarica;
- Esercizi sulla respirazione;
- Esercizi di espressione delle emozioni, di integrazione e ascolto di sè;
- Pratiche di mindfulness, per coltivare la presenza mentale



COSA IMPARERAI

Durante il corso acquisirai competenze pratiche per:

- Riconoscere e sciogliere le tensioni corporee;
- Utilizzare la respirazione come strumento di benessere;
- Sviluppare presenza mentale nella vita quotidiana;
- Gestire stress ed emozioni difficili;
- Creare routine di auto-cura personalizzate.



DA SAPERE:

- Non è necessaria un'esperienza pregressa, il corso è adatto a tutti;
- Informa il conduttore di eventuali disturbi, patologie o condizioni fisiche particolari;
- Usa abbigliamento comodo e porta un tappetino per gli esercizi a terra;



CORSO DI ESERCIZI BIOENERGETICI E MINDFULNESS

INFO E COSTI

marcello.zoni@gmail.com

3389410394

**Serata di presentazione:
giovedì 25 settembre
ore 20.00**

INGRESSO GRATUITO
CON PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA

COSTI: 150€ PER 12 LEZIONI

