

**corsi continuativi
di esercizi di bioenergetica
in gruppo**

La nostra **vitalità** e il nostro **benessere** sono profondamente influenzati dallo stato energetico del nostro corpo. *Ogni stress produce uno stato di tensione e, se la tensione diventa cronica, si struttura nel corpo come contrazione muscolare che disturba la salute emotiva e può nel tempo causare malesseri psico-fisici anche profondi.*

**NELLA NOSTRA CULTURA NESSUNO
E' LIBERO DA TENSIONI**

**i procedimenti bioenergetici arrivano
in modo efficace alle nostre tensioni**

Praticati con regolarità favoriscono:

- ⇒ maggiore consapevolezza del proprio corpo e senso di **radicamento**
- ⇒ scioglimento delle tensioni e **rilassamento** psicofisico
- ⇒ una **respirazione** più **profonda**
- ⇒ **vitalità** e spontaneità, sensazioni più intense

In una parola: **il piacere di essere vivi!**



Consulenze psicologiche individuali e di coppia

Percorsi di sostegno alla genitorialità

Gruppi di consapevolezza per adulti e seminari creativi

Esercizi di bioenergetica



**Psicologia
Analisi Bioenergetica**

Via Salvo d'Acquisto 5/d
37060 Mozzecane (Verona)

tel 045 6340296
mob 345 926 4959
maria.r.riccio@gmail.com - www.spaziopsiche.com

P.I. 04054970233
Albo Psicologi del Lazio
PEC: maria.riccio@psypec.it

Psicologia

Analisi Bioenergetica



**se fai parte del problema
fai parte anche della soluzione**

Maria Rosaria Riccio



Albo Psicologi del Lazio
P.I. 04054970233

che cos'è l'analisi bioenergetica

Alexander Lowen (1910-2008) è stato il fondatore dell'Analisi Bioenergetica, che si basa sul presupposto dell'**identità funzionale** tra il corpo e la mente

È un modo di comprendere la personalità nei termini dei suoi processi energetici, un approccio che associa il lavoro con il corpo a quello con la mente per aiutare le persone a risolvere i loro problemi emotivi e a realizzare in misura più ampia la propria capacità di provare piacere e gioia di vivere.

Il presupposto su cui si basa è che **tutto quello che accade nel corpo riflette quello che accade nella mente**; i conflitti emotivi irrisolti si strutturano nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche di cui non siamo più consapevoli, ma che limitano ogni giorno la nostra vitalità, il nostro benessere fisico e l'auto-espressione.

Intervenendo sulle tensioni corporee questo approccio promuove la consapevolezza, l'espressione e la padronanza di sé.

La bioenergetica comprende anche **esercizi e tecniche non competitive** che hanno lo scopo di mettere la persona in contatto con il suo corpo, aumentare la vitalità e favorire la salute psico-fisica.

attività e aree di interesse



- * **Consulenze psicologiche** individuali e di coppia
- * Percorsi di **sostegno alla genitorialità**
- * **Gruppi di incontro con adulti** per problematiche personali e di sostegno in **momenti** evolutivi particolarmente **critici**
- * **Workshop** per apprendere **strumenti creativi** nella gestione dell'emotività
- * Percorsi per la prevenzione e la gestione del **burn-out** nelle **professioni di aiuto**
- * **Pratica di esercizi di bioenergetica** in gruppo
- * **Conferenze** divulgative teorico-esperienziali

note personali

Fin da giovane sono stata affascinata dallo studio della psiche e delle emozioni umane e nel mio processo di evoluzione personale mi sono avvicinata alla **terapia bioenergetica** di Alexander Lowen.

Nel 1993 ho concluso a Milano il Training teorico-clinico di 6 anni di formazione in psicoterapia analitica, Analisi Bioenergetica, presso la S.I.A.B.

Per più di 20 anni mi sono occupata di *consulenza e trattamento di nuclei familiari in difficoltà* e minori a rischio personale e sociale e di percorsi formativi.

Ho una lunga esperienza di lavoro con il *disagio psicologico* che tratto con consulenze individuali, familiari e di gruppo.

Nel corso della mia formazione ho avuto l'opportunità di approfondire la conoscenza di diverse **tecniche espressive** concepite quali canali creativi per dar voce agli stati d'animo interiori e favorire il processo di integrazione dei conflitti emotivi.

Da qualche anno sto approfondendo l'analisi dei flussi migratori e le problematiche proprie delle *famiglie migranti*, con particolare attenzione al rapporto genitori-figli e *secondo generazioni*.

Vivo e lavoro a Mozzecane, in provincia di Verona

345 926 4959—www.spaziopsiche.com