

Incontri Mensili 2016 di Terapia di Gruppo Bioenergetica

www.analisi.bioenergetica.com

[C] Mario For OPENPHOTO.NET rccattribution/Shutterstock



Eccoci di nuovo ad un anno di terapia che potenzialmente può cambiarci la vita. Il senso di tutta l'iniziativa dei gruppi è proprio questo: che ci sia una profondità diversa, una determinazione più incisiva, un'atmosfera di reale cambiamento.

Io nei gruppi l'ho visto succedere spesso ed è una sensazione emozionante, di compimento di un'impresa vitale. Tanto più che tutti i cambiamenti che mese dopo mese vediamo accadere sono accompagnati dal sostegno, comprensione e consapevolezza del gruppo ed avvengono quindi con la percezione di naturalezza da parte di tutti, di nuova facilità, che i partecipanti avevano quasi perso le speranze potesse ancora verificarsi.

Ecco perché consigliamo spesso un'esperienza di questo genere:

perché per cambiare occorre creare l'humus adatto e gli stimoli giusti per ottenere di essere finalmente se stessi.

E non serve sentirsi predisposti alle attività di gruppo. A volte le persone credono di non farcela ad affrontare serenamente un cammino di questo tipo, proprio perché lavorare in questo modo su di sé è potente e trasformativo.

Per questo si dice che ad un gruppo di terapia occorre partecipare soprattutto "se sentiamo che non ce la sentiamo".



E' lo specchio e la risonanza della nostra partecipazione alla vita

quindi è normale che -se viviamo da tempo problemi che si ripetono- ci possa mettere in apprensione un'esperienza così intensa e per lo più insieme a sconosciuti.

Ma se si supera una remora di questo tipo, quel che otteniamo in cambio è una specie di ascesa diretta verso lo star bene che vale proprio la pena ed è difficile ottenere in altro modo.

Quindi è un'esperienza riservata a coloro che vogliono dare un taglio alle remore e hanno compreso sulla propria pelle che è ora di rompere gli indugi.

In più, l'atmosfera è molto più giocosa e sdrammatizzante di ciò che ci si aspetta.

Si ha un'immagine stereotipata dei gruppi di terapia che è pesante e densissima. Mentre invece, grazie alla terapia corporea, bioenergetica, l'esperienza è molto più varia e coinvolgente.

In questo senso, aiuta molto la tematicità degli incontri, che non sono "solo di terapia", ma recano un titolo, un contenuto, un punto di vista; sono strutturati in una serie di esperienze che poi ci portiamo a casa e possiamo utilizzare nella nostra realtà quotidiana.

Lo scopo è trovare finalmente se stessi e permettersi di realizzare tutto il proprio potenziale.

Che cosa succede esattamente in un Gruppo di Terapia Bioenergetica?

Gli incontri di terapia di gruppo bioenergetica consentono di analizzare insieme al terapeuta quali sono le proiezioni che ancora effettuiamo sugli altri, soprattutto nelle situazioni emotivamente significative.

È come se si permettesse di accompagnarci nelle dinamiche personali e relazionali che percorriamo nella vita di tutti i giorni.

In ogni gruppo noi infatti proiettiamo il nostro mondo interiore e -lo specchio che gli altri ci forniscono- può portare a risultati importanti.

SELF

www.blogdigiovanini.it

Centro Self
Via Casoretto, 8
20131 Milano
T. +39 02 89 65 92 84
Cell. +39 348 24 77 564



Due sono i principali strumenti di azione

Esercitazioni articolate in cui, in coppia, in piccolo gruppo, individualmente, a seconda delle fasi, noi ci mettiamo alla prova di fronte a stimoli simbolici importanti.

(Es.: che cosa desidero in questo periodo? Che cosa percepisco? Sento che posso ottenerlo? Perché sì, perché no? Che cosa succede se un mio compagno mi grida contro che non potrò mai raggiungerlo? Mi scatta la sfida? M'impressiono? Mi abbatto? Come mi sento dopo, al termine dell'esercizio?)

Dinamiche interpersonali

(non ce la faccio a stare in un gruppo; non mi va di far sapere i miei fatti privati a sconosciuti; non voglio più venire perché quella persona mi è antipatica. Nonostante tutte queste sensazioni, continuo a partecipare proprio perché credo siano dinamiche mie, non di altri (!), importanti da approfondire). Anche in questo caso, di solito, chi non sopportiamo, ci rimanda semplicemente aspetti nostri privati e profondi, che alla fine riusciamo ad ammettere. E spesso chi non ci piace all'inizio, nel prosieguo si svela molto più vicino e prezioso di un amico.



E come si svolge concretamente?

La base è corporea, le sollecitazioni sono emotive, si lavora in tuta o pantaloncini e calze antiscivolo. Quando è possibile, nella bella stagione, alcune parti vengono svolte all'aperto, nella natura.



Il Programma 2016

1	23-24	Gennaio	La Ferita è Un Dono
2	20-21	Febbraio	Mito, Tragedia e Commedia
3	19-20	Marzo	Bioenergetica e Denaro
4	16-17	Aprile	Autostima e Sintonizzazione
5	21-22	Maggio	Le Persone Non Cambiano?
6	18-19	Giugno	Bioenergetica e Lavoro

La struttura prescelta è l'**Erba Matta a Torrazza Coste, PV**, a poco più di 1 ora da Milano.

www.airbnb.it/rooms/5734319

Condizioni, costi e organizzazione

Come ci sta succedendo per fortuna da diversi anni, anche in questa occasione abbiamo trovato una location che ci permette di offrire un'esperienza ancor più completa -di vivere, dormire e nutrirci tutti insieme in un posto magnifico- ad un costo che equivale ad un terzo del prezzo normale a cui vengono offerte iniziative di questo genere. Quindi ottenere molto di più investendo molto di meno. E questo è un risultato che sentiamo tutti come un dono.



Il costo di ogni workshop è di 130 euro, tutto compreso, inclusi appunto attività bioenergetica, pernottamenti, uso cucina. Dobbiamo solo portare qualcosa da condividere ogni volta, o da cucinare in loco oppure già cucinato e solo da consumare.

Per info,
dettagli e iscrizioni:

info@analisibioenergetica.com

www.analisibioenergetica.com/un-anno-potenziale/

