

IL BENESSERE DELLA PERSONA

Esperienze psicomotorie per adulti
(un sabato pomeriggio al mese a Liscate -Mi
presso la palestra della scuola Primaria via Dante Alighieri,5
dalle ore 14,00 alle ore 18,30)

La psicomotricità favorisce nel bambino una consapevolezza di sé a partire dalle proprie azioni ed emozioni nel gioco e contribuisce nell'adulto a migliorare la qualità della relazione con gli altri.

La postura, i movimenti, i contatti, trasmettono alla mente immagini che non vengono elaborate o prese in considerazione dalla persona stessa. La relazione tra mente e corpo che sostiene la psicomotricità aumenta la consapevolezza dei propri comportamenti.

PRENDETEVI TEMPO genitori, insegnanti, persone interessate a viaggiare dentro le vostre azioni.

In palestra, vestiti comodi, dopo una fase di recupero del piacere a stare con voi stessi e di un benessere generale in tutto il corpo guidato dal conduttore, potrete affrontare con esercizi pratici posture e azioni che sveleranno immagini, pensieri, ricordi. Potrete dare tempo e spazio a queste immagini per elaborarle, darvi delle risposte individualmente, condividerle con gli altri o solo con alcuni in particolare, oppure potrete consegnarle come argomento di dialogo nel gruppo e al conduttore. Non si fa analisi psicologica, si fa autoformazione personale, si tenta di continuare a crescere.

Durante il primo incontro di **SABATO 20 NOVEMBRE 2010** verrà presentata la metodologia del corso, sarà completamente gratuito e potrete provare se potrà interessarvi oppure no.

Per informazioni telefonate alla conduttrice Manuela Brenna cell.366 3836391 oppure potete trovare la preiscrizione sul sito: www.psicomotricistaonline.it

