



***Laboratori mensili
di esperienza corporea e relazionale
con Alessandra Callegari***

**Incontri 2019: dodici sabati dalle ore 9,30 alle 12,30
26 gennaio, 23 febbraio, 2 marzo, 13 aprile, 11 maggio,
8 e 29 giugno, 7 e 21 settembre, 19 ottobre, 2 e 23 novembre**

L'obiettivo del percorso, **condotto da Alessandra Callegari**, Supervisor Trainer Counselor, e **ricosciuto da AssoCounseling** come aggiornamento professionale (codice CERT-0174-2018), è di acquisire strumenti che ci permettono di imparare a conoscerci meglio nel qui e ora.

L'approccio è bioenergetico-gestaltico integrato: da un lato abbiamo la possibilità di **prendere contatto con il corpo** in modi diversi dal consueto e di 'sentire' ciò che avviene durante le esperienze di movimento: dalle sensazioni fisiche alle sfumature emozionali sottostanti, **utilizzando esercizi bioenergetici ma non solo**, abbinati ad altre esperienze espressive mutuata da tradizioni diverse; dall'altro, gestalticamente, impariamo ad accettare i nostri vissuti corporei ed emozionali e a **gestire meglio il contatto con noi stessi** e con l'ambiente, influenzando positivamente sulla nostra vita quotidiana e **sperimentando in modo creativo la relazione con gli altri**

Gli incontri si svolgono presso Associazione Camminando, via Moroni 8, Sesto San Giovanni (a 80 metri dalla fermata MM1 Sesto Rondò).

Costi: 50 euro a incontro; abbonamenti da 135 euro per un ciclo di 3 incontri, da pagare al primo incontro; o da 500 euro per i 12 incontri (sempre + iva).



Informazioni: 339 5324006
alecallalecall@gmail.com
info@collagecounseling.it
www.collagecounseling.it
www.counseling-bioenergetica.it