



CUBO
Condividere Cultura

LA VIA DELLE EMOZIONI

Martedì dalle 18:00 alle 20:00

Il percorso è un programma teorico–esperienziale, di autoconoscenza, autoascolto e consapevolezza finalizzato alla scoperta del proprio corpo e delle difese emozionali al fine di trovare l'armonia tra mente, corpo e anima.

Martedì 5 ottobre 2021



IL CORPO: FARO SULLA STRADA VERSO LE EMOZIONI

Definiamo il corpo dal punto di vista anatomico e fisiologico per identificarne la struttura di base e comprendere come le emozioni influiscono su di essa.

Martedì 12 ottobre 2021

INFLUENZE SUL CORPO: CENNI DI BIOENERGETICA

Conosciamo le emozioni con riferimenti alle 5 tipologie caratteriali secondo la Bioenergetica del dott. A. Lowen (focus sui "5 diritti del bambino" e su come questi influenzano lo sviluppo e la struttura del carattere).

Martedì 19 ottobre 2021

ARTI SUPERIORI E INFERIORI: SOSTEGNO, DIREZIONE, DARE E RICEVERE

Indaghiamo i distretti degli arti superiori e degli arti inferiori alla luce delle loro caratteristiche strutturali e psicosomatiche, di seguito vengono proposti esercizi e simulazioni.

Martedì 26 ottobre 2021

ADDOME, TORACE E DIAFRAMMA: LO SCAMBIO CON IL MONDO

Continuiamo l'indagine sui distretti corporei (zona lombare, addome, torace e muscolo diaframma) e sulle loro connotazioni strutturali e psicosomatiche.

Martedì 2 novembre 2021

TESTA E VISO: LA NOSTRA MASCHERA

Concludiamo l'analisi delle diverse aree corporee con approfondimento sulle aree del volto e della testa. L'incontro si conclude con una riflessione sul valore della propria esperienza.

Ingresso libero con prenotazione obbligatoria su www.cubounipol.it
Per informazioni laboratori@cubounipol.it

In collaborazione con Stefania Fontanelli

I nostri luoghi

 CUBO in Porta Europa
Piazza Viera de Meilo, 3 e 5 - Bologna

 CUBO in Torre Unipol
Via Larga, 8 - Bologna



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO