

La coscienza del corpo



Percorso di autoconoscenza, autoascolto e consapevolezza del proprio corpo CUBO in Torre Unipol

Il percorso è finalizzato alla ricerca del benessere, seguendo un programma teorico ed esperienziale mirato a ripristinare l'equilibrio psico-fisico ed energetico attraverso esercizi fisici per ritrovare percezione e consapevolezza del proprio corpo, frutto dei vissuti emotivi e di campi energetici

L'iscrizione al primo appuntamento è valida per tutta la durata del laboratorio

Sabato 15 aprile 2023 ore 10:30

Conosciamo il nostro corpo

Conoscenza e percezione delle diverse parti del corpo e di come queste influiscono sulla postura e sul benessere psico-fisico. Segue una parte esperienziale con esercizi fisici, energetici e di meditazione al fine di portare una maggiore consapevolezza psico-corporea

Sabato 29 aprile 2023 ore 10:30

Alla scoperta del respiro

Impariamo a prestare attenzione al nostro respiro, conoscendone meccanismi e differenti modi di utilizzo. La sessione esperienziale propone esercizi specifici per dare una maggiore elasticità e funzionalità al torace e all'addome, migliorare la postura, aumentare il controllo degli stati ansiosi

Sabato 20 maggio 2023 ore 10:30

Lavoriamo sulla postura

Riconosciamo l'importanza di una postura corretta, come prevenzione o correzione delle più comuni disarmonie e stati dolorosi. La sessione esperienziale propone esercizi e consigli per mantenere la giusta posizione in piedi, seduti e in movimento

Sabato 27 maggio 2023 ore 10:30

Esplorare le energie del corpo

Approfondiamo la conoscenza degli aspetti energetici del corpo; la parte esperienziale propone esercizi di "Do In" per stimolare e migliorare la circolazione energetica secondo la medicina tradizionale cinese

Info e prenotazioni su cubounipol.it

In collaborazione con
Stefania Fontanelli

I nostri luoghi



CUBO in Porta Europa
Piazza Vieira de Mello, 3 e 5 - Bologna

www.cubounipol.it

Tel. 051.507.6060



CUBO in Torre Unipol
Via Larga, 8 - Bologna



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO