Istituto di Psicologia Somatorelazionale

presenta il laboratorio esperienziale di Bioenergetica

IPSO
Istituto di Psicologia Somatorelazionale

TROVARE RIFUGIO NEL CORPO

Una risposta allo stress della vita quotidiana

condotto da Ferruccio Gobbato

psicologo, psicoterapeuta bioenergetico, ipnoterapeuta, terapeuta ISTDP

Sabato 19 novembre 2022 a Udine (dalle 10.30 alle 17.30)
presso Spazio GEM Via Canova 13 • Feletto Umberto (UD)

Lo stile di vita odierno ci sottopone a un'enorme quantità di stimoli e per questo ci induce molta ansia. È opinione comune che quest'ansia ci faccia male. In realtà non è del tutto vero. Certo è sano, dove ci è possibile, ridurre igienicamente gli stimoli ansiogeni nella nostra vita, ma a farci male davvero è l'ansia che trascuriamo, della quale non sappiamo o vogliamo occuparci.
Questo workshop vuole essere un'introduzione all'esperienza corporea come base sicura per affrontare, metabolizzare l'ansia che inevitabilmente ogni giorno della nostra vita porta con sé.
Perché ogni minuto di ansia trascurata è un minuto di vita non vissuta.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

potete scrivere a <segreteriaudine@biosofia.it> oppure telefonare 329.1590288