



**10**  
MARZO

# RADICI

*"Noi esseri umani siamo come gli alberi, radicati al suolo con un'estremità, protesi verso il cielo con l'altra, e tanto più possiamo protenderci quanto più forti sono le nostre radici terrene. Se sradichiamo un albero, le foglie muiono; se sradichiamo una persona, la sua spiritualità diventa un'astrazione senza vita"*

*Alexander Lowen*

In questo seminario potrai sperimentare il metodo formativo IPSO, basato sull'esperienza e la conoscenza di sé attraverso il sentire e il movimento corporeo. Focalizzeremo la nostra attenzione soprattutto sul grounding. Grounding significa radicamento: nel senso di avere i piedi ben piantati per terra, ma anche nel senso di essere in contatto con la propria verità interna.

In quest'esperienza di gruppo potrai relazionarti con gli altri a partire da questa nuova autenticità, in un clima di accettazione e non giudizio.

## **QUANDO**

Domenica 10 marzo 2024 dalle 10 alle 13.

## **DOVE e COME**

In via Frua 8 a Milano presso A.R.S.SUO.MO.

Si consigliano tuta o abiti comodi e un telo per lavorare a terra.

## **CONDOTTO DA MONIQUE MIZRAHIL**

Trainer e Supervisor Counselor, Insegnante di Pratica Bioenergetica, docente IPSO, organizzatrice didattica del Corso per Insegnanti di Pratica Bioenergetica.

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

Il costo di partecipazione è di 30 €. Il seminario è a numero chiuso; è previsto un massimo 20 partecipanti.

Per prenotarsi contattare la segreteria IPSO via email o telefonicamente.

 [segreteria@biosofia.it](mailto:segreteria@biosofia.it)

 **346 697 3975**

 [www.biosofia.it](http://www.biosofia.it)