

## **Partiamo dal corpo per curare il mondo. Bioenergetica ai calanchi di Atri.**

*«Soltanto recuperando il corpo possiamo iniziare a curare il mondo, perché come la mente sta al corpo, così la cultura sta al pianeta. Sanare la spaccatura tra mente e corpo è un passo necessario per guarire tutti noi. Cura la nostra casa, la nostra fondazione e la base su cui tutto il resto è costruito.»* da "Il libro dei chakra" di Anodea Judith.

Il **6 luglio** e il **24 agosto**, alle ore **18:00**, presso il **centro visite dell'Oasi WWF Calanchi di Atri**, in località **Colle della Giustizia**, le psicologhe **Clara Barone** ed **Elisabetta Vespasiani** condurranno una classe **bioenergetica**. La classe è un percorso di gruppo della durata di 1 ora e mezza. L'obiettivo principale è entrare in un più profondo contatto con il proprio corpo, attraverso un processo di esplorazione delle proprie percezioni e sensazioni, in uno spazio e un tempo dedicati alla cura di sé e all'ascolto.

Citando Carl Gustav Jung, psichiatra, psicoanalista e antropologo svizzero del '900, *«Nessuno s'illumina fantasticando Figure di Luce, ma rendendo consapevoli le proprie ombre»*.

In bioenergetica, la respirazione, i movimenti di carica e scarica energetica, movimenti espressivi, esperienze di contatto e rilassamento, mobilitano l'energia intrappolata, così si allentano le tensioni muscolari, che si sono strutturate nel corso della vita, favorendo in questo modo un maggior benessere psicofisico, accrescendo la nostra capacità di sentire, di essere vitali e pulsanti e di provare piacere.

Per partecipare al laboratorio è necessaria la prenotazione obbligatoria, pena l'esclusione, entro le ore 12:00 del giorno precedente, oltre ad un abbigliamento comodo, calzini di ricambio, meglio se antiscivolo e un telo da stendere a terra.

Informazioni e prenotazioni dalle ore 9:00 alle 17:00 ai seguenti recapiti: tel. **085.8780088**, cell. **331.57.99.191**, email **info@riservacalanchidiatri.it**

**PhD, Caterina Marina Sciarra**

**Riserva Naturale Regionale Oasi WWF "Calanchi di Atri"**