

Biblioteca Sicilia

BIOENERGETICA: UNA PRATICA DI BENESSERE CONDIVISO

**Laboratorio a cura di Elena Parente:
Io Sento, Io Vivo, Io Sono**

La Bioenergetica è una pratica psicocorporea - nata negli anni '50 dallo psicoterapeuta Alexander Lowen - che, col tempo, è stata sdoganata dalla psicoterapia per diventare strumento di lavoro sul corpo per alleviare tensioni fisiche ed emotive.

Partendo dal presupposto che il corpo ha una memoria di tali tensioni, vengono proposti esercizi per favorirne il rilascio e contribuire al benessere di tutta la persona.

Elena Parente: è counselor somatorelazionale con approccio bioenergetico. Si occupa di benessere psico-fisico e accompagna in percorsi di crescita individuali.



Foto di Gustavo Fring su Pexels

Venerdì 9 maggio 2025, ore 17.30

Il giorno dell'incontro servirà un abbigliamento comodo, calze antiscivolo e tappetino per yoga. Vieni almeno 15 minuti prima dell'orario di inizio.

Per partecipare è necessario prenotare: c.bibliosicilia@comune.milano.it

Biblioteca Sicilia | Municipio 7
Via Luigi Sacco 14 | 0288465863 / 0288463134
c.bibliosicilia@comune.milano.it
milano.biblioteche.it



Milano
City of
Literature



Comune di
Milano