



Ascensión Ramírez Cagigas.

Psicóloga Sanitaria en fase de supervisión clínica de la formación en Análisis Bioenergético por el Instituto Internacional de Análisis Bioenergético

Esta terapia llamada **Bioenergética** por sus creadores Alexander Lowen y John Pierracos, trabaja la gestión de las emociones, de los sentimientos, afrontamientos vitales, traumas, y ayuda a plantarse en la existencia de un modo consciente y físico, estando presente y haciendo consciente el patrón que nos ayudó a sobrevivir y que ahora podemos guardar, y aprender un modo nuevo de residir en la vida, con goce y bienestar



Móvil: 609 566 228

E- Mail: aramicapsicologia@gmail.com

C/ Manuel Siurot, 9
41701- Dos Hermanas
(Sevilla)
www.arcopsicologia.es
www.hipnosissevilla.com

Jueves, 28 de
diciembre de
2023 a las
18.30 Horas

**Presentación
práctica y
vivencial.
GRATUITA**

**Taller de
Ejercicios de
Bioenergética
2024**

**Reservar plaza
609566228**

Taller de Ejercicios de Bioenergética 2024

Los Ejercicios Bioenergéticos son ejercicios psicocorporales, respiratorios, de voz y expresivos, que surgen de la danza, yoga, artes marciales, gimnasia sueca, pilates, etc.

Favorecen el acondicionamiento físico, el juego y la conexión con los demás. Abren el fluir de la energía de la vida por el cuerpo, la movilización y la liberación de emociones atrapadas en las tensiones crónicas, que mejorarán significativamente.

Su práctica regular hace posible en muy poco tiempo la ganancia de una posición en la vida con plenitud, una reconexión con la consciencia somática afectiva y un equilibrio corporal natural.

En este espacio descubriremos nuestro cuerpo con su verdadera expresión sonora y sensitiva.

Recomendado para quienes quieran descubrirse y escucharse además de encontrarse habitando realmente su cuerpo, en definitiva, el SENTIR.

Los Ejercicios Bioenergéticos **están destinados a** ayudar a la persona a entrar en contacto con sus tensiones y liberarlas a través de un movimiento apropiado. Es importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algún movimiento.

Estos ejercicios pueden ayudarte a obtener un mayor dominio de tí mismo:

- .. Aumentando el estado vibratorio de tu cuerpo
- .. Asentándote en tus piernas y en tu cuerpo
- .. Volviendo más profunda tu respiración
- .. Agudizando tu percepción de ti mismo
- .. Ampliando tu expresividad.

Pueden también:

- .. Mejorar tu figura
- .. Aumentar tus sentimientos sexuales
- .. Promover la confianza en ti mismo
- .. Prevenir y mejorar cualquier enfermedad
- .. Aliviar el estrés
- .. Prevenir y aliviar los traumas físicos y emocionales

Los viernes de 18.30 a 20.00

Posible grupo los jueves a las 20..00

Formato grupal de 3 a 4 personas

Sesiones individuales disponibles

ARCO PSICOLOGIA

NICA: 29763

Dos Hermanas (Sevilla)

Móvil: 609 566 228

E- Mail: aramicapsicologia@gmail.com