

Monica Dürr

Classe di Esercizi Bioenergetici

Alexander Lowen fondatore della Bioenergetica ha evidenziato che il pensare della mente e il sentire del corpo sono connessi ed emergono da processi energetici. Gli esercizi sono uno strumento di prevenzione e benessere psicofisico. Costituiscono un viaggio alla scoperta del sentire del corpo, una modalità di prevenire stress ed ansia.

- ✓ La **classe** è costituita da un gruppo di persone che con la guida di un conduttore eseguono un lavoro psico-corporeo utilizzando il movimento corporeo per contattare i blocchi energetici strutturati sottoforma di tensioni muscolari croniche.
- ✓ Gli esercizi accrescono la vitalità e la capacità di provare piacere, rendendo più profonda la respirazione, aumentando l'autoespressione e radicando la persona saldamente nelle gambe e nel corpo.
- ✓ Negli esercizi di bioenergetica il corpo è un mezzo che ci aiuta ad avere maggiore consapevolezza di noi stessi, per questo motivo i movimenti vengono svolti molto lentamente per darci la possibilità di percepire il proprio corpo e di porre attenzione alle emozioni sottostanti.

Gli esercizi ci permettono di:

- ♥ Sciogliere tensioni muscolari
- ♥ Fare fluire liberamente l'energia
- ♥ Percepire distretti del corpo dimenticati
- ♥ Contattare emozioni bloccate
- ♥ Scoprire risorse cristallizzate e potenziale creativo
- ♥ Ripristinare l'armonia, la vitalità personale e il ben-essere

Pacchetto Bioenergetica

Dove: GATE|Porta degli Angeli

Quando: il Lunedì dalle ore 20,00 alle ore 21,00

Durata: 10 incontri

Partecipanti: min. 6 massimo 12

L'attività è rivolta ai soli soci EVART e sarà avviata al raggiungimento del numero minimo di partecipanti. Il pacchetto non è scindibile.

Dove: a Ferrara c/o GATE|Porta degli Angeli, Via Rampari di Belfiore n. 1

A chi è rivolto: Donne e Uomini che desiderano aumentare il proprio benessere psicofisico

Orari: lunedì dalle 20.00 alle 21.00 - **Info e Iscrizione:** Monica tel. + 39 338 2118103

Dott.ssa **Monica Dürr** è iscritta all'albo degli psicologi dell'Emilia Romagna N° 7849.

Monica Dürr

"Quando si entra nell'Anima di qualcuno bisognerebbe togliersi le scarpe e camminare in punta di piedi: i luoghi sacri vanno rispettati".

Barbara Brussa

Chi sono

Le mie radici di pedagoga e psicologa umanista trovano le proprie origini in un percorso di vita caratterizzato dalla dimensione del viaggio alla scoperta dell'altro, della sua diversità e delle sue emozioni.

Formazione

Nel desiderio di aiutare le persone che nei momenti di fragilità si sentono ostacolate nelle relazioni umane e nel loro percorso di crescita ho intrapreso prima un percorso di ricerca nell'ambito delle NeuroScienze Affettive e in seguito ho conseguito la specializzazione di Analista Bioenergetico per arrivare a sentire come il *sapere respirare* e far fluire libera l'energia nel corpo ci permette di percorrere la strada verso l'autorealizzazione e la felicità.

Intervento

In ambito clinico applicando l'approccio terapeutico umanistico bioenergetico svolgo un lavoro integrato fra mente e corpo, focalizzato alla promozione del benessere della persona per fare emergere le sue risorse e le sue potenzialità, aperta all'incontro con l'altro per una totale accoglienza.

Il lavoro **Bioenergetico** considera il corpo come *"teatro delle nostre emozioni"*.

Il primo passo per migliorare il proprio benessere è quello di riconnettersi con il proprio corpo che spesso è ignorato. L'Analisi Bioenergetica permette di sentire e di accogliere le rigidità del corpo, in modo da riscoprire le sensazioni, le emozioni e la gioia di sentirsi vivi.

Seguo i bambini per sostenerli nei momenti di difficoltà e disagio durante il loro percorso di crescita, gli adolescenti nel difficile compito di diventare adulti e nella relazione dinamica con i genitori.

Con gli adulti intraprendo percorsi di supporto psicologici e psicoterapeutici per comprendere i conflitti e i blocchi emotivi che portano alle diverse forme d'Ansia, ai Disturbi dell'Umore, ai Disturbi del Comportamento Alimentare, di Personalità, alle Dipendenze Affettive e Comportamentali.

Mi occupo dei disagi legati a eventi traumatici, lutto e separazione, delle difficoltà nel rapporto genitori-figli.

Accolgo le coppie in terapia in base alla *Emotion Focused Therapy*.

Dove: a Ferrara c/o **GATE|Porta degli Angeli**, Via Rampari di Belfiore n. 1

A chi è rivolto: Donne e Uomini che desiderano aumentare il proprio benessere psicofisico

Orari: lunedì dalle 20.00 alle 21.00 - **Info e Iscrizione:** Monica tel. + 39 338 2118103

Dott.ssa **Monica Dürr** è iscritta all'albo degli psicologi dell'Emilia Romagna N° 7849.