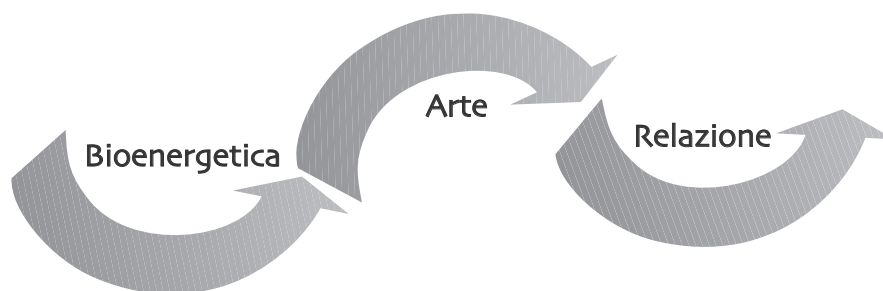


IL LABORATORIO DI  
CRESCITA PERSONALE E RICERCA **AISTHESIS**



**PRESENTA I CORSI PER IL 2006**

LABORATORI DI AUTOREGOLAZIONE BIOENERGETICA  
(classi d'esercizi bioenergetici)

SEMINARI DI APPROFONDIMENTO SOMATICO-RELAZIONALI

SEMINARI IN ESPRESSIVITA' RELAZIONALE - CORPOREO - ARTISTICA

LABORATORI DI AUTOREGOLAZIONE RELAZIONALE

COUNSELING

(colloqui individuali somato-relazionali)

Aisthesis propone un modo nuovo per la crescita personale, per "conoscersi e crescere insieme".

Aisthesis intende coniugare tre aspetti primari della persona: il corpo, la relazione e la creatività.

L'approccio corporeo utilizzerà principalmente la Bioenergetica di A. Lowen, la parte relazionale le modalità della Psicologia Umanistica e la dimensione creativa verrà esplorata con tecniche artistico-espressive.

L'integrazione e l'approfondimento di questi tre aspetti porta la persona a una maggiore consapevolezza, ad acquisire nuovi strumenti di crescita ed espressione di sé.

Questi tre pilastri fondanti di Aisthesis si misceleranno in diversa misura nei corsi proposti.

PRESENTAZIONE  
VENERDI' 3 FEBBRAIO 2006  
ORE 18.30

PRESSO IL CENTRO ECLECTIKA  
Via Eustachi 4

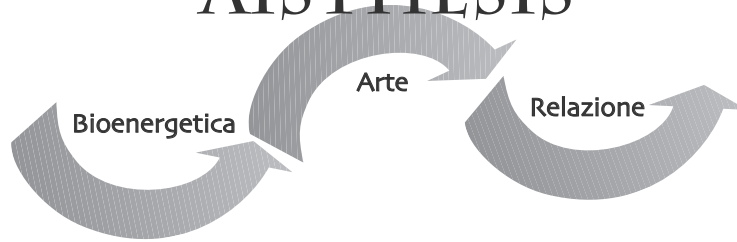
---

Il Laboratorio Aisthesis nasce dall'idea e dall'esperienza di Alessandra Trento, counselor somato-relazionale specializzata in terapie psico-corporee, in Psicologia Somatica e docente in Discipline Pittoriche.

Per iscrizioni e informazioni potete telefonare ai numeri. 02.70102386 338.4841105  
Oppure scrivere a: [alirka@katamail.com](mailto:alirka@katamail.com)

---

# AISTHESIS



## I CORSI

### LABORATORI DI AUTOREGOLAZIONE BIOENERGETICA

Una classe è formata da un gruppo di persone che eseguono degli esercizi sotto la guida di un conduttore. Sono esercizi psicofisici che seguono la tradizione fondata da Lowen, ideatore della Bioenergetica. Nascono da un principio bioenergetico fondamentale: mente e corpo sono funzionalmente identici e ciò che accade nella mente si riflette nel corpo e viceversa. Il lavoro somatico ci aiuta ad allentare lo stress, a sciogliere tensioni e blocchi corporei, a comprenderci nei nostri processi energetici, ad aumentare la vitalità e l'espressività.

Il laboratorio è rivolto a tutti coloro che intendono dedicare a se stessi una sera alla settimana.

### SEMINARI DI APPROFONDIMENTO SOMATICO-RELAZIONALE

È un gruppo di approfondimento basato sull'esperienza corporea e sulla risonanza relazionale. I partecipanti potranno conoscere i messaggi della psiche inscritti nel corpo secondo il principio di identità funzionale corpo-mente. Nei seminari oltre al linguaggio dinamico del corpo, l'attenzione sarà posta anche al linguaggio della relazione con gli altri. Il gruppo è il contenitore e la risorsa in cui intraprendere la nostra ricerca.

Il seminario è rivolto a tutti coloro che vogliono acquisire consapevolezza di sé e dedicarsi una domenica ogni 5 settimane.

### SEMINARI IN ESPRESSIVITÀ RELAZIONALE-CORPOREO-ARTISTICO

È un seminario che si sviluppa nell'arco di quattro fine settimana aperto a tutti coloro che desiderano approfondire la conoscenza di sé acquisendo anche nuovi strumenti da portare nel proprio ambiente lavorativo. Le esperienze saranno finalizzate all'esplorazione e all'integrazione di aspetti corporei, relazionali e creativo-espressivi.

### LABORATORI DI AUTOREGOLAZIONE RELAZIONALE

Il laboratorio propone un percorso di crescita e autoconoscenza che si attua soprattutto grazie alla presenza degli altri. Il materiale di lavoro saranno le interazioni verbali ma anche quelle non verbali. Il gruppo diventa un contenitore e uno spazio di sperimentazione per scoprire la propria condizione umana universalmente simile e unica nello stesso tempo.

Il laboratorio è rivolto a tutti coloro che intendono dedicare a se stessi una sera alla settimana.

### COUNSELING

Sono incontri individuali con un approccio focalizzato sulla persona, orientati a risultati tangibili e concreti per migliorare la propria vita personale e lavorativa. Il counseling è nato da alcuni decenni nell'ambito delle nuove correnti della Psicologia Umanistica. È un nuovo modo di impostare la relazione di aiuto e di affrontare i problemi che coinvolgono l'individuo. È una modalità che implica la valorizzazione delle risorse personali.

Il counseling somatorelazionale oltre alla relazione empatica, della scuola di Rogers, propone gli strumenti della bioenergetica. L'utilizzo sia del linguaggio dinamico del corpo che del metodo rogersiano facilitano il processo di cambiamento e di autorealizzazione nel cliente.