



COME UN ALBERO

Radicarsi per gioire

Intensivo di lavoro corporeo bioenergetico | 6–7–8 marzo

Monastero di Fonte Avellana (PU)

“Per poter fiorire, occorre prima sentire dove poggiano le radici.”

Viviamo spesso in una condizione di instabilità sottile: il corpo va avanti, la mente corre, ma il senso di appoggio interno si indebolisce. Quando perdiamo il contatto con le nostre radici — fisiche, emotive, affettive — emergono tensioni, inquietudine, fatica nel sentire piacere e fiducia.

Come un albero. Radicarsi per gioire nasce dal desiderio di ritrovare una base solida da cui poter abitare la vita con maggiore presenza, vitalità e apertura. Un’esperienza intensiva di lavoro di gruppo ispirata all’Analisi Bioenergetica, pensata per approfondire il contatto con il corpo, con le emozioni e con il senso di stabilità interiore.

Un percorso di radicamento, dal corpo alla gioia

Radicarsi non significa irrigidirsi, ma trovare un appoggio profondo che permetta il movimento, l’espressione e la crescita. Come un albero che affonda nel terreno per potersi slanciare verso il cielo, il lavoro corporeo ci accompagna a sentire il peso, il respiro, la forza delle gambe e della struttura, creando le condizioni perché l’energia possa fluire con maggiore libertà.

Attraverso respiro, movimento, ascolto corporeo e condivisione, verranno esplorate le tensioni profonde che ostacolano il senso di sicurezza e continuità interna. Il gruppo diventa così uno spazio

protetto in cui sciogliere blocchi, riconoscere i propri confini e ritrovare il piacere di abitare il corpo con maggiore fiducia.

L'obiettivo non è “fare meglio”, ma sentire di esserci, radicati e vivi.

Il contesto: il Monastero di Fonte Avellana

Immerso nella quiete dell'Appennino marchigiano, il Monastero di Fonte Avellana offre un ambiente essenziale e raccolto, ideale per il lavoro corporeo e il contatto profondo con sé. Un luogo in cui il silenzio, la natura e il ritmo lento sostengono il processo di radicamento e di ascolto.


A chi è rivolto


Il seminario è aperto a tutti, anche a chi non ha precedenti esperienze di lavoro corporeo. È pensato per chi sente il bisogno di rallentare, ritrovare stabilità, sciogliere tensioni e riconnettersi a una dimensione più autentica e vitale di sé.

Conducono


Filippo Mondini – Psicologo Psicoterapeuta


Iacopo Curzi – Psicologo

 Luogo: Monastero di Fonte Avellana (PU)

 Date: 6–7–8 marzo

 Termine iscrizioni: lunedì 2 marzo

 Contatti: 333 7322892

 Email: mondinifilippo@gmail.com