

# La saggezza del corpo: respiro e movimento consapevole

---

Sabato 25 aprile  
dalle ore 9 alle ore 12

## ASCOLTARE IL CORPO, ABITARE IL RESPIRO

Nel seminario verranno proposte pratiche per coltivare il radicamento attraverso il movimento consapevole e tecniche di respirazione.

condotto da:

Benedetta Vicino, psicologa  
psicoterapeuta, insegnante di  
mindfulness

Valeria Pretato, insegnante di  
yoga

*Il nostro corpo è il giardino della  
nostra anima.*

*William Shakespeare*

---



Studio Emovere  
PSICOLOGIA NEUROPSICOLOGIA PSICOTERAPIA



Nel seminario verranno proposte pratiche per coltivare il radicamento attraverso il movimento consapevole e tecniche di respirazione. I metodi su cui si baserà l'incontro saranno:

### **MOVIMENTO BIOLOGICO**

Movimento Biologico prende le distanze dalla visione meccanicista contemporanea di un corpo ridotto a somma di ingranaggi, leve, contrazioni, forze, angoli e vettori da ottimizzare; e recupera un approccio organico, fluido, vitale. Non si tratta di "allenare" il corpo, ma di abitare il corpo. Non si tratta di fare esercizi, ma di essere movimento. Oltre ad essere un'esperienza fisica, il Movimento Biologico è un potenziale strumento di alfabetizzazione psico-emotiva e di auto-conoscimento, che favorisce una connessione più profonda con se stessi.

Attraverso il corpo, esploriamo le tensioni e le armonie della personalità, in un processo dinamico che permette di riconoscere, integrare e valorizzare ogni aspetto di sé.

Il gruppo gioca un ruolo fondamentale in questo processo: è un "luogo" di apprendimento e trasformazione, in cui l'esperienza condivisa diventa conoscenza e crescita. È uno spazio affettivo ed emotivo, sicuro e protetto, in cui ciascuno può esplorare nuove possibilità, confrontarsi e sentirsi parte di una storia comune.

Tratto da: Manifesto del Movimento Biologico

### **PRANAYAMA**

Il Pranayama, l'arte yogica del respiro, significa letteralmente "controllo del Prana, Energia". Attraverso diverse tecniche di regolazione del respiro si armonizza l'energia vitale e si migliora lo stato di salute. Attraverso una respirazione consapevole e strutturata, questa pratica favorisce l'equilibrio del sistema nervoso, incrementa la capacità di concentrazione e promuove il benessere psicofisico. Nel corso dell'incontro verranno illustrate e praticate diverse tecniche di respirazione. I partecipanti saranno guidati in un percorso progressivo volto a sviluppare consapevolezza respiratoria e a comprendere il ruolo del respiro come strumento di gestione dello stress e di supporto al benessere quotidiano.

L'iniziativa è rivolta a tutti coloro che desiderano avvicinarsi in modo consapevole e strutturato alle tecniche di respirazione dello yoga, indipendentemente dal livello di esperienza.

### **LUOGO**

Yoga Nilaya  
via Bergia 8 a Borgo San Dalmazzo (CN)

### **COSTO**

euro 35  
iscrizione entro il 12 aprile

### **PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

Benedetta 3477202831  
Valeria 3400657008