

# Esercizi Bioenergetici

Presso Centro Arpa, Via Poggio della Pieve 10/A  
Bagno a Ripoli (FI Sud)  
ogni lunedì, ore 19.30 – 20.45

“Più il vostro corpo è vivo,  
più siete nel mondo”  
(Alexander Lowen)



Gli esercizi di bioenergetica hanno l'obiettivo principale di migliorare il rapporto col proprio corpo.

Attraverso il rilassamento, lo scioglimento di tensioni muscolari e l'attivazione dell'energia bloccata, questi esercizi mirano alla riduzione dello stress psico-fisico, aumentano la vitalità del corpo e promuovono la salute e il benessere.

Particolare attenzione è dedicata al respiro e al grounding, il radicamento della persona nelle gambe e nel corpo che produce una maggiore padronanza di sé.

Al contempo, attraverso la percezione profonda dei movimenti energetici e la loro espressione spontanea, gli esercizi aumentano la consapevolezza e la fiducia in se stessi, così come stimolano le capacità socializzanti e il piacere di stare bene con gli altri.

Gli esercizi bioenergetici ci riportano perciò al corpo anche come sede e contenitore delle nostre emozioni e della nostra vita affettiva e migliorano dunque la qualità complessiva della nostra vita.

**Dott. Christoph Helferich**

Psicologo • Psicoterapeuta - Analista bioenergetico - Supervisore  
Local Trainer Società Italiana di Analisi Bioenergetica (S. I. A. B.)

Studio: Via Enriques Agnoletti 50, 50012 Bagno a Ripoli (FI)

Tel. 055 633508; e-mail: [christoph.helferich@gmail.com](mailto:christoph.helferich@gmail.com); sito: [christoph-helferich.it](http://christoph-helferich.it)