



# Bioenergetica

## **La conoscenza di sé attraverso il corpo**

*La Bioenergetica si basa sull'opera di Wilhelm Reich (analista e terapeuta) e del suo allievo Alexander Lowen.*

*Essa rappresenta l'avventura alla scoperta di sé stessi tramite un trattamento, in grado di armonizzare corpo e mente, centrato sulla riattivazione dei processi energetici naturali (utilizzando esercizi specifici, respirazione e massaggio) per ottenere un senso di profondo benessere.*

*I trattamenti bioenergetici aiutano ad acquisire una maggiore padronanza sé stessi, con tutto ciò che questo comporta:*

- *comprensione dei propri processi difensivi ed estensione delle possibilità espressive*
- *aumento dello stato di vitalità*
- *migliore percezione del corpo*
- *respirazione più profonda*
- *aumento dell'armonia nel movimento*
- *aumento della fiducia in sé stessi*
- *miglioramento della capacità di relazionarsi con gli altri*

*Gli esercizi di bioenergetica, eseguiti da soli, in gruppo o anche in ufficio, aiutano a interrompere la curva dello stress e consentono di migliorare il proprio rendimento psico-fisico.*

---

*Paola Manfredino, laureata in scienze politiche, diplomata Naturopata nel 2004 presso la Scuola di Formazione in Naturopatia dell'Istituto Riza (Raffaele Morelli): specializzazioni in **Bioenergetica, Movimento e Tecniche Corporee e Massaggio Psicosomatico.***

*Dedicata esclusivamente alla ricerca olistica (mente – corpo - spirito) con l'obiettivo di aiutare le persone nel loro cammino di crescita, di sviluppo personale e di ricerca, tramite incontri individuali e di gruppo.*

---

*Per informazioni su trattamenti individuali e/o sedute di gruppo contattare  
Paola Manfredino – 346 4984040  
[paola.manfredino@fastwebnet.it](mailto:paola.manfredino@fastwebnet.it)  
**MILANO***