



## **KEEP CALM LE RISORSE DEL CORPO PER GESTIRE LO STRESS**

Che contributo può dare il lavoro corporeo alla crescita personale e al ben-essere psico-fisico dei nostri giovani?

Nel nostro tempo ferito, veloce, iperconnesso, sempre affaccendato e distratto, è difficile per i ragazzi (e non solo), affrontare e gestire lo stress e le situazioni emotive che si annidano dentro di loro. Lo testimoniano le crisi d'ansia, gli attacchi di panico e le fragilità sempre più frequenti e invalidanti, che spesso compromettono il rendimento scolastico.

Il ritorno al corpo e al respiro consente di gestire lo stress alla base del disagio, promuovendo il benessere e la capacità di autoregolazione.

La pratica bioenergetica è un'esperienza corporea che dà un contributo significativo alla riduzione dello stress e alla gestione dell'emotività ad esso correlata.

In questo seminario teorico-esperienziale esploreremo la possibilità di tradurre il lavoro bioenergetico in una proposta adatta agli adolescenti, fornendo ai docenti strumenti operativi da utilizzare in palestra.

Prof.ssa Rossana Ranzetti  
Counselor somato-relazionale  
Conduttrice di gruppi di pratica bioenergetica