

L'ASSOCIAZIONE "LENTI E SIMULTANEI"



Organizza

Incontri di **MENTASTICA** (metodo Trager) Il movimento per sentirsi bene

Incontri per approfondire la percezione di se' ed imparare a migliorare il proprio benessere fisico in modo semplice e senza fatica.

Utilizzando movimenti dolci e leggeri potrete stare meglio nel vostro corpo, riducendo rigidità, dolori muscolari e articolari, tensioni nervose e stress.

*Gli incontri, in piccoli gruppi, saranno guidati da
Luca Manghi
Educatore di Integrazione psicofisica Trager*

**Tutti i mercoledì ore 20.40 dal 7 ottobre
a Bologna San Donato a due passi dal centro**

Per comunicare la vostra partecipazione o avere informazioni, potete telefonare direttamente a Luca allo **051 / 514 514 (Q)** o al 347 / 59 059 42

Info: www.trager.it

www.lentiesimultanei.it

L'Associazione "LENTI e SIMULTANEI" ha come scopo quello di dare vita ad uno spazio democratico di apprendimento, di confronto, di dibattito e di esperienza diretta con un orientamento etico, ecologicamente olistico della persona inserita nel corpo sociale.

La nostra idea è quella di offrire ai partecipanti alle nostre iniziative degli strumenti pratici e di facile utilizzo anche nella propria vita quotidiana, che contribuiscano a creare una mentalità nuova, così da sviluppare la capacità di districarsi nei complessi scenari del mondo attuale e sviluppare una mentalità critica e consapevole, trasversale ai vari contesti di vita.

La speranza che ci anima è quella di far sì che l'individuo possa sviluppare spazi di sempre maggiore autonomia, di libertà e di pensiero critico. Vogliamo porci come riferimento per nuovi mondi relazionali possibili nei quali la consapevolezza di se stessi, dell'ambiente che ci circonda e dell'importanza dello scambio con gli altri sia uno dei punti focali.

Crediamo inoltre che la capacità di sentire ciò che si prova, a livello corporeo ed emozionale, vista la dilagante desensibilizzazione provocata anche dai ritmi sempre più rapidi con cui viviamo e dall'eccesso di stimoli a cui siamo quotidianamente sottoposti, sia un'importante chiave di volta.

Per noi avere più informazioni spesso non aiuta a saper scegliere meglio ciò che fa al caso nostro; si tratta piuttosto di riconoscere cosa sentiamo davvero, di dargli un nome e di prendere coscienza di che cosa ci spinge nella vita a fare quello che facciamo, si tratta di comprendere cosa vogliamo.

Gli incontri di Mentastica Trager si inseriscono in un progetto globale, alla realizzazione del quale la nostra Associazione si impegna con continuità e convinzione e ne sono concreta espressione pratica.

TI ASPETTIAMO!