

# Sentire ...

Perché mai dovresti provare a “sentire” il tuo corpo con la Core-Energetica?

- *per sentire* il piacere e la gioia di vivere semplicemente con il movimento del corpo e con il gioco;
- *per scoprire* che il piacere e la gioia di vivere sono legati alla quantità di energia vitale che possiamo sostenere, accumulare e far scorrere;
- *per scoprire* quello che nelle cellule, nei muscoli, nel modo di muoverci ci lega a schemi di vita del passato;
- *per sperimentare* vissuti emozionali capaci di aiutarci in quei cambiamenti che desideriamo per sentirci meglio nella vita;
- *per trovare* il ‘ben-essere’ nel presente, rilasciare i blocchi fisici, gestire e scaricare lo stress, favorire la prevenzione delle malattie;
- *per sentirci* uniti, più luminosi e in contatto con noi stessi.

Partecipare ad un **gruppo di Core-Energetica** è adatto a coloro che desiderano una maggior consapevolezza e libertà di espressione corporea.

L'obiettivo è ristabilire un contatto tra corpo ed emozioni, tra movimento e consapevolezza dei propri sentimenti.

In particolare si lavora su:

- **Rafforzamento del contatto con la terra (grounding):**
- **Approfondimento della respirazione;**
- **Sul trovare le vibrazioni spontanee del corpo;**
- **Carica e scarica delle tensioni e dell'energia corporea;**
- **Crescita dell'autocoscienza;**
- **Scoperta delle emozioni imprigionate nel corpo e nella voce;**
- **Ampliamento delle possibilità espressive mediante il movimento.**

Gli esercizi si eseguono:

- \* **individualmente,**
- \* **in gruppo,**
- \* **in coppia,**
- \* **senza musica,**
- \* **con accompagnamento vocale,**
- \* **con la musica,**
- \* **con i piedi senza scarpe (per sentire meglio)**

Gli incontri, di un'ora e mezza.

Ci sarà lo spazio per muovere il corpo e un tempo per la condivisione.

Nei momenti di movimento corporeo si avrà la possibilità di sentire le proprie tensioni fisiche, di prendere coscienza delle emozioni in esse contenute, di scioglierle gradualmente, di caricare nuova energia, di rilassarsi e di entrare in contatto con le parti più profonde e vere di Sé.

- La condivisione di emozioni e sensazioni, di feedback reciproci, offrirà l'occasione per esprimersi con autenticità, libertà e rispetto, mostrandosi a se stessi e al gruppo nelle piccole e grandi verità che scopriremo su noi stessi.

## Silvia Calonghi

Counselor in Core-Energetica

Ho incontrato la Core Energetica dopo la più grande disillusione della mia vita: “Non essere diventata una grande cantante lirica!”.

Come era possibile che nonostante le doti generosamente fornitemi dalla natura, gli studi specialistici e tutto l'impegno profuso non fossi riuscita a realizzare il mio sogno?

Ho cercato una risposta con la Core Energetica: lì ho cominciato a sentire il mio corpo, e pian piano ho scoperto che mi mancava il coraggio di sentire le mie emozioni profonde, che avevo paura di cantare la vita con tutto il mio cuore. Perché mi vergognavo a mostrare quanto è bella la mia anima.

Questo mia professione di Counselor oggi è diventata il mio modo per cantare la vita, e per aiutare gli altri a scoprire la voce della loro anima. Sono laureata in Musicologia e ho studiato per sei anni canto lirico con il Maestro Stefano Ginevra presso la Scuola Civica di Musica di Cremona. Sono Counselor in Core-Energetica dal 2006 dopo una formazione di cinque anni.

In seguito per approfondire la mia professionalità:

- Per 4 anni sono stata Assistente nella Scuola italiana di formazione in Core-Energetica.

- Ho completato la formazione annuale del “Declic”- *risoluzione dei conflitti* di Michelle Noel.

- Sono esperta in EFT (Emotional Freedom Technique).

- Sono Master in PNL.

- Sottopongo a supervisione la mia attività.

Svolgo l'attività di Counselor nell'ambito della relazione di aiuto, in particolare per la realizzazione dei propri desideri.

**Per sedute individuali e informazioni sui corsi**

**Cell 349 60 46 486**

**e-mail: [silvia.calonghi@libero.it](mailto:silvia.calonghi@libero.it)**

Core-Energetica

# *Sentire col corpo*

*SILVIA CALONGHI  
Counselor*



“La Core Energetica è educazione alla realtà  
interiore, è un processo evolutivo che aiuta a  
rimuovere gli ostacoli intorno al cuore.”  
John Pierrakos

**Serata di Presentazione**

**Martedì 24 settembre 2013**  
**ore 20.45-22.15**

**Spazio Dharmika”**  
**Via Foscolo, n. 9**  
**Brescia**

Ingresso libero  
(è gradita la prenotazione )

*Per informazioni e iscrizioni:*

*Silvia Calonghi*  
*Cell. 349 6046486*  
*(preferibilmente in orari serali)*

*e-mail: [silvia.calonghi@libero.it](mailto:silvia.calonghi@libero.it)*

E' consigliato un abbigliamento comodo per  
lavorare con il corpo

**FREQUENZA SETTIMANALE**

**INCONTRI DI 1 ORA E MEZZA**  
**IL MARTEDI'**  
**DALLE ORE 20.45 ALLE 22.15**

*(Inizio corso 1 ottobre 2013)*

**Previa prenotazione** possibilità di prova per chi non  
fosse presente alla presentazione