**BODY ENERGY BALANCING EXPERIENCE** è un’esperienza individuale e di gruppo che prende spunto dalla moderna visione quantistica di interazione tra sistema Umano (*corpo fisico/corpo mentale/corpo emozionale*) e ambiente energetico.

Noi esseri umani sviluppiamo spesso dei blocchi di energia che producono indurimenti, nodi, grovigli e disturbi al funzionamento biologico del corpo.
Questi blocchi, si verificano nel centro delle funzioni vitali, soffocano il flusso dell'energia (*la nostra forza vitale*) producendo sintomi, disturbi, disfunzioni e “malattie”.

Sono le emozioni tossiche come: paura, rabbia, ansia, depressione e preoccupazione a causare i danni maggiori, senza sottovalutare altri problemi che possono essere causati da traumi fisici/emozionali/mentali, tossine, droghe, alimentazione scorretta, posture scorrette, iper-lavoro e stress.

Tali emozioni ed energie disarmoniche creano un ciclo perpetuo di stress e, se non riescono a trovare uno sbocco, aumentano di intensità̀ trasferendosi da un sistema all'altro congestionando organi e centri energetici, diminuendo il flusso naturale dell'energia nel resto del corpo.

L'energia si muove dalla Madre Terra a Padre Cielo e viceversa, scorre attraverso i canali interni del corpo, il sistema nervoso, i vasi sanguigni e le ghiandole linfatiche, tutti questi sistemi si concentrano e intersecano nell'addome che agisce da centro di controllo.

Individuando uno specifico ciclo di interrelazione tra le emozioni, gli organi, le funzioni e le correlazioni con gli eventi passati o presenti è possibile riportare la persona, con specifiche tecniche di Stress Release, a vivere in uno stato di equilibrio fisico, mentale e emozionale/spirituale più̀ naturale.

**Presentazione**
Argomenti trattati ed esperiti:

* Walking Emotional Freedom. Esperienza di meditazione e di decompressione dallo stress attraverso il cammino. Si da ascolto al respiro, al corpo e si entra in empatia con l’ambiente circostante. Ci si concentra su ogni passo senza pensare né al prima né al dopo passando da una tecnica di respiro ad un’altra per comprendere come scorre l’energia nel corpo. Ci ritroveremo (immaginativamente) in mezzo agli elementi che compongono la natura a praticare esercizi di riequilibrio energetico e Qi Gong.
* Esperienza di esercizi di meditazione attiva e trascendentale
* Esperienza di tecniche di alleggerimento delle tensioni muscolo scettiche attraverso la musica, la danza
* Esperienza di movimenti Bio-Naturali per eliminare l'energia bloccata in organi, sistemi funzionali, articolazioni e tessuti per equilibrare le emozioni, disintossicare e tonificare gli organi, sciogliere i nervi, stimolare il ricambio delle stasi linfatiche ritornare ad utilizzare appieno l’energia del proprio sistema biologico.
* Esercizi di respirazione per ricontattare il battito naturale del cuore.
* Suoni, vibrazioni e parole che curano e aiutano l’integrazione delle esperienze fatte durante la giornata.
Al termine dell’esperienza il partecipante avrà̀ migliorato la sua capacità di comunicare in maniera più̀ aperta, onesta e rispettosa con sé stesso, con gli altri e l’ambiente circostante. La persona frequentando questa attività potrà vedere e sperimentare la possibilità̀ di gestire e trovare soluzione ai propri disagi per realizzare il migliore benessere possibile. Imparerà̀ metodi e avrà̀ strumenti per far fluire e utilizzare in maniera creativa le sue emozioni e la sua energia vitale. Sarà in grado di comprendere i grandi benefici del lavoro di gruppo per il miglioramento della vita avendo più̀ punti d’osservazione per le possibili soluzioni al problema.