

ALABARÈ APS

Breve presentazione ed attività

Alabarè APS nasce nel 2010 grazie al desiderio di mettere a disposizione competenze diverse e complementari con lo scopo di incrementare la cultura del benessere psicofisico lo sviluppo del potenziale umano attraverso un approccio multidisciplinare.

In sede sono stati proposti recentemente :

- **ginnastica posturale-release gym**, un metodo integrato che unisce tecniche di ginnastica di vari approcci e tecniche di rilassamento e consapevolezza corporea percorsi individuali e di gruppo.
- **danza creativa** (danzaterapia metodo Fux) condotto da una psicologa in pensione.
- un ciclo di **danza del ventre** base per donne di tutte le età e condizioni fisiche.
- ciclo di incontri di Yoga della Risata integrato con tecniche di coaching.
- ciclo di tre incontri gratuiti di **rilassamento guidato** e consapevolezza corporea condotto da una psicoterapeuta.
- **Corso di Teatro**
- **Percorsi coaching**(individuali e di gruppo.)
-

fuori sede :

- **-IAA:interventi Assistiti con Animali**(presso lo a fattoria Asino Berto)
- **Corsi di Inglese per bambini e ragazzi.** (con madrelingua inglese, In collaborazione con l'associazione di genitori:guardino felice)
- **yoga della Risata** (Casa di cura Igea, ITIS, CONFINI)

sono stati proposti diversi laboratori e percorsi, quelli che hanno ottenuto un riscontro positivo, e si sono svolti, sono i seguenti:

- **“Da Figlia a Madre”** svolto da una psicoterapeuta e una doula. Il laboratorio/percorso di tre-cinque incontri rivolto a madri, future madri e persone che vogliono approfondire il tema della maternità consapevole.
- **“Seminario olistico sugli organi”** condotto da psicoterapeuta a indirizzo psicosomatico, erborista, insegnante di yoga e operatrice shiatsu propone un approccio globale alle funzioni ed il benessere degli organi.
- **“alimentazione ayurveda”**, un corso base sull'ayurveda, e sull'alimentazione Ayurveda per il benessere .

conferenze e presentazioni gratuite aperte a tutti:

- **Da Figlia a Madre**, percorso di crescita e cambio di ruolo
- **I Sogni in Gravidanza**, cosa comunica l'inconscio in questo stato così speciale
- **Raccontami come sono Nato**, percorso di rielaborazione dell'esperienza del parto
- **Il Bambino Interiore**
- **La coppia, specchio del sè”**
- **Yoga della Risata**
- **Danza Creativa**
- **Danza del Ventre**
- **Diventare se stessi; le emozioni come guida nella scoperta di sè”**