RECENSIONI CLASSI DI BIOENERGETICA

“Ho iniziato a frequentare le classi di bioenergetica per curiosità. L’insegnante ci guida con la sua voce gentile, alla scoperta di questa pratica corporea. Mi piace far parte di un piccolo gruppo. Apprezzo la libertà di praticare gli esercizi proposti, senza forzature, assecondando il nostro sentire. Apprezzo anche la non competizione. I benefici sono il rilassamento di corpo e mente.”
Simona

“Ho avuto l'opportunità di avvicinarmi alla Bioenergetica grazie a Wilma, una professionista nella cura dell'animo delle persone. Wilma, con la sua gentilezza e umanità, mi ha accompagnata per scoprire cosa significa ascoltare il proprio corpo, spesso oppresso dalle tensioni quotidiane. Nonostante siano ancora poche le lezioni a cui ho preso parte, credo sia un percorso utile e benefico per sciogliere lo stress e il malessere che spesso ci avvolgono. Wilma conduce la lezione con grande empatia, facendo sentire ciascuno sin da principio parte di un gruppo e mettendo tutti a proprio agio. Un'esperienza su cui riporre fiducia per benessere di corpo e mente.”
Adriana

“Direi che le lezioni di bioenergetica non possono essere solo raccontate ma hanno bisogno di essere vissute per comprenderne pienamente lo scopo e l’esperienza. Farlo con una professionista come Wilma è come sentire di essere al momento giusto nel posto giusto. Grazie Wilma.”
Giada

“Dopo la classe di prova ho deciso di frequentare le classi di bioenergetica con Wilma perché ho passato un ora in cui ho messo in evidenza le mie tensioni, mi sono resa conto che il respiro ha un importanza rilevante e che alcune posizioni e movimenti hanno rilassato le tensioni soprattutto nelle parti in cui soffro di più. Wilma inoltre è un insegnante attenta e sensibile capace mi metterti completamente a tuo agio.”
Simo

“Conosco Wilma da tanti anni e ho fatto quasi per caso la prima prova della classe di Bioenergetica, senza sapere molto di cosa si trattasse, devo dire che già alla sera dopo la prima lezione ho sentito dei benefici in quanto quando sono molto nervosa mi si contraggono i muscoli della mascella e dopo la lezione ho sentito subito che questa parte si è rilassata.
Elisa

Non conoscevo la bioenergetica, ma all'invito di Wilma di provarla ho detto subito di sì. Strano per me, che non mi butto nelle novità e pondero le mie scelte, ma ho seguito un'intuizione, un'attrazione inspiegabile.. Ho scelto quindi di dedicarmi questo tempo di ascolto del corpo e ne ho ricevuto un'esperienza di profonda esplorazione e di nuove consapevolezze. Il gruppo è motivante, lo studio una piccola gemma accogliente e Wilma una delicata guida
Chiara

Frequento le classi di bioenergetica presso lo studio della dottoressa Wilma Riolo e la trovo un'esperienza davvero positiva. L'ambiente è accogliente, sereno e curato, ideale per dedicarsi al proprio benessere fisico ed emotivo.Wilma conduce gli incontri con grande professionalità, sensibilità e attenzione verso ogni partecipante. Le pratiche proposte aiutano a ritrovare energia, consapevolezza e un migliore equilibrio tra corpo e mente. Un percorso che consiglio per prendersi cura di sé sia nel corpo che per la mente.
Simona

La consiglio moltissimo sia come insegnante di bioenergetica che come psicologa
Livia