

# CORSO DI BIOENERGETICA

1° incontro gratuito Lunedì 23 Febbraio 2015 ore 20

## COSA È?

Un lavoro corporeo basato su specifici esercizi in gruppo, che aiuta a ridurre lo **stress** e l'**ansia**.

Il movimento, l'espressione di sé e la respirazione portano al **benessere mente-corpo**, permettendo di **rilasciare le tensioni** e di acquisire una maggiore **consapevolezza di sé**.

## PERCHÉ FREQUENTARLO?

- Per scaricare lo **stress psico-fisico**
- Per conoscere e approfondire la propria **respirazione**
  - Per sciogliere le **tensioni muscolari**
  - Per aumentare **vitalità e benessere**
- Per migliorare la **conoscenza di sé stessi** e delle proprie **emozioni**
  - Per alleviare l'**ansia** e la **tristezza**

Ogni classe dura un'ora ed ha cadenza settimanale.

Si consigliano abbigliamento comodo e un paio di calzini antiscivolo.

**VIENI A PROVARE LA BIOENERGETICA!**

**Sede: CSA di PACIANO (Pg)**

**PER INFO E ISCRIZIONI:**

**Dott.ssa Silvia Pelagatti**

Psicoterapeuta, Sessuologa



3496035486



pelagattisilvia@gmail.com



www.studiosessuologia.it



Silvia Pelagatti Psicoterapeuta-Sessuologa

