

# Il piacere di sentirsi vivi

## esercizi di bioenergetica in gruppo

**il MARTEDI' dalle 18.00 alle 19.30**

frequenza quindicinale

primo incontro di prova gratuito

### Informazioni e prenotazioni:

045 6340296 - 345 9264959 [maria.r.riccio@gmail.com](mailto:maria.r.riccio@gmail.com)

approfondimenti: [www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)



### SEDE DEGLI INCONTRI

**MOZZECANE (VR) VIA SALVO  
D'ACQUISTO 5/D**

**Mozzecane** si trova tra Verona e Mantova, non lontano dal Lago di Garda e a 5/8 Km. dai caselli Autostradali di Nogarole Rocca (Brennero-Modena) e Sommacampagna (Milano-Venezia); è raggiungibile anche con la linea ferroviaria.

La pratica della Bioenergetica può essere svolta da chiunque. Durante l'intero ciclo di vita, e anche in gravidanza, rappresenta una valida forma di *prevenzione della salute psicofisica* e di *promozione del benessere personale*.

**“Gli esercizi bioenergetici, se praticati regolarmente e in modo non competitivo, possono favorire in chi li esegue:**

- **maggiore padronanza di sé**
- **una respirazione più profonda**
- **una consapevolezza maggiore del proprio corpo e del senso di radicamento**
- **sensazioni più intense, più vitalità e spontaneità**

**in una parola, promuovono il piacere di essere vivi!”**

*(Alexander e Leslie Lowen)*

- ✚ ascolto di brani musical e frequenze rigeneranti
- ✚ tecniche di lavoro con la voce, con gli occhi e con ogni distretto corporeo in cui sono presenti tensioni da rilasciare.

**Conduce Maria Rosaria Riccio, psicologa - specializzazione in Bioenergetica**

**abiti comodi- plaid- calze di spugna**