

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

approfondimenti: 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