



esercizi di bioenergetica per tutti

presso Spazio Teepee a Legnago

il MARTEDI' dalle 18.00 alle 19.30

frequenza quindicinale

DA MARTEDI' 17 NOVEMBRE

E' GRADITA LA CONFERMA DELLA PRESENZA AL 349 2910565

Il primo incontro è sempre di prova e gratuito



SEDE DEL CORSO

SPAZIO TEEPEE

LEGNAGO, Vr

VIA BENEDETTO DA PORTO 1

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

INFO: 345 9264959

La pratica della Bioenergetica può essere svolta da chiunque e a qualsiasi età.

Durante l'intero ciclo di vita, anche in *gravidenza*, 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 rilassare

Conduce Maria Rosaria Riccio, psicologa con specializzazione in Bioenergetica

approfondimenti: www.spaziopsiche.com