

*Piedi
in terra
e cuori in alto*

BioEnergetica

gruppo
ANTI STRESS



Esercizi

di bioenergetica per tutti

nuovo corso a frequenza settimanale

incontro dimostrativo gratuito

mercoledì 24 febbraio ore 20.30—22.00

La Bioenergetica è un modo di comprendere la personalità nei termini dei suoi **processi energetici**, un approccio che associa il lavoro con il corpo a quello con la mente per aiutare le persone a realizzare in misura più ampia la propria *capacità di provare piacere e gioia di vivere*.

La nostra vitalità e il nostro benessere, infatti, sono profondamente influenzati dallo stato energetico del nostro corpo.



La classe di esercizi è guidata da *Maria Rosaria Riccio*, psicologa specializzata in analisi bioenergetica, ed è finalizzata ad attuare particolari esercizi fisici per sciogliere tensioni e blocchi nel corpo e riattivare il ciclo energetico naturale dell'organismo.



Anche la **donna in gravidanza** potrà trarre molto beneficio dagli esercizi di **grounding** e dalle posizioni che intervengono sulle *tensioni muscolari della schiena*.

[più informazioni: www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)

per prenotazioni, contattare il 346 6315670 o mail noesismn@yahoo.it
Associazione Noesis, via dell'Artigianato 10, Porto Mantovano(Mn)