

**PERCORSO DI ASCOLTO DEL CORPO E RILASSAMENTO
A CURA DI CLARA ROSINA**

DA GIOVEDÌ 23 MAGGIO PER 5 GIOVEDÌ DALLE 20 ALLE 21

GLI INCONTRI SARANNO L'OCCASIONE PER I PARTECIPANTI DI SPERIMENTARE TECNICHE DI ASCOLTO DEL CORPO E DI RILASSAMENTO, CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA FUNZIONE RESPIRATORIA E ALLA SUA POTENTE CAPACITÀ DI CURA E ALLENAMENTO DEI FATTORI DI STRESS A CUI OGNUNO VIENE SOTTOPOSTO NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.

SONO INDICATI CALZINI ,TUTA DA GINNASTICA E UN ASCIUGAMANO.

PROGRAMMA:

GIOVEDÌ 23 MAGGIO: ASCOLTO DEL CORPO, SPAZIO DI RILASSAMENTO

GIOVEDÌ 30 MAGGIO: PARTE DESTRA E PARTE SINISTRA DEL CORPO, SPAZIO DI RILASSAMENTO

GIOVEDÌ 6 GIUGNO: TESTA, GOLA, CUORE, PANCIA, SPAZIO DI RILASSAMENTO

GIOVEDÌ 13 GIUGNO: CORPO IN MOVIMENTO, SPAZIO DI RILASSAMENTO

GIOVEDÌ 20 GIUGNO: ASCOLTO DEL CORPO, SPAZIO DI RILASSAMENTO

SEDE DEGLI INCONTRI: VIA XII OTTOBRE 10/27 QUINTO
PIANO

COSTO: EURO 50,00 DA VERSARE AL MOMENTO
DELL'ISCRIZIONE

PER PRENOTAZIONI E ISCRIZIONI CLARA ROSINA
CELL.3338425345