INCONTRI DI ASCOLTO DEL CORPO E RILASSAMENTO
a cura di Clara Rosina

Tutti i lunedì dalle 19 alle 20 a partire da lunedì 7 ottobre fino a maggio 2020

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 allentamento dei fattori di stress a cui ognuno viene sottoposto nella vita di tutti i giorni.
Sono indicati calzini e tuta da ginnastica

E' possibile partecipare agli incontri singolarmente, qualora se ne senta il bisogno, prenotandosi entro le ore 12 del giorno stesso

Costo di ciascun incontro	Euro 10,00
Pacchetto 5 incontri	Euro 40,00
Pacchetto 10 incontri	Euro 70,00

Per prenotazioni e iscrizioni Clara Rosina cell.333842534 e-mail clara@clararosina.it