

# PER RICARICARSI DI ENERGIA E SCONFIGGERE LO STRESS CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA

*Essere pienamente vitali  
significa poter respirare  
profondamente,  
muoversi liberamente  
e sentire pienamente con  
tutto il corpo  
(A. Lowen)*



Il corso di bioenergetica è  
**UNO SPAZIO PER PRENDERSI CURA DI SE' E DEL PROPRIO CORPO**

E' rivolto a chi vuole vivere in maniera più piena la vita, conoscere meglio se stessi attraverso il corpo, ristabilire il senso di benessere e di equilibrio e ritrovare uno stato di naturale carica energetica.

Attraverso la respirazione, esercizi posturali ed espressivi e il rilassamento potrai:

- ridurre lo **STRESS**
- aumentare la tua **VITALITA'**, il **PIACERE** e il senso di **BENESSERE**
- accrescere la capacità di **RILASSAMENTO** e la **CONSAPEVOLEZZA** del tuo corpo
- **SCIogliere** e scaricare le tensioni corporee ed emotive
- migliorare il **CONTATTO** con le proprie emozioni accrescendo la **FIDUCIA** in se stessi
- **RADICARSI** nel corpo sentendo le proprie radici e il proprio respiro
- migliorare il tono dell'**UMORE** e diminuire l'**ANSIA**

**Presentazione Mercoledì 30 Settembre dalle h 20:00 alle h 21:15**  
presso il Polo Saronnese di psicologia in Viale Rimembranze 43, Saronno.

**Incontri settimanali ogni MERCOLEDI dalle h 20.00 alle h 21.15**  
**Primo incontro gratuito.**

Si consiglia abbigliamento comodo e calzini antiscivolo. E' gradita la prenotazione

**PER INFO:** 393 98 49 025 oppure [ericadileone@gmail.com](mailto:ericadileone@gmail.com)

Conduce: **Dott.ssa Erica Di Leone:** Psicologa e Psicoterapeuta.  
Analista Bioenergetica e Conduttrice di Classi di Esercizi di Bioenergetica

 [www.VitaBioenergetica.it](http://www.VitaBioenergetica.it)

 Polosaronnese  
di **PSICOLOGIA**