

SENTIRE IL CORPO PER VIVERE IL BENESSERE

## 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 rivolto a chi vuole 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** rallentando dalla fretta
- aumentare la tua **VITALITA'**
- 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

**CORSO SERALE : VIENI ALLA PROVA GRATUITA OGNI MERCOLEDI DALLE 20.00 ALLE 21.15**

**CORSO MATTUTINO: VIENI ALLA PROVA GRATUITA OGNI GIOVEDI DALLE 8.00 ALLE 9.00**

PRESSO POLO SARONNESE DI PSICOLOGIA VIALE RIMEMBRANZE 43, SARONNO.

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

**INFO: 393 9849025 oppure [erica.dileone@polosaronnese psicologia.it](mailto:erica.dileone@polosaronnese psicologia.it)**

Conduce:

**Erica Di Leone** Psicologa e Psicoterapeuta e Conduttrice di Classi di Esercizi di Bioenergetica