

Incontro di prova gratuito

BIOENERGETICA: classe di esercizi anti-stress

*“Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i desideri e i bisogni altrui. Se non siamo in contatto con il nostro corpo non siamo in contatto con la vita”
(Alexander Lowen)*



Movimento, respiro, radicamento: attraverso dei semplici esercizi corporei di carica, scarica e rilassamento arriverai a percepire le tue **tensioni muscolari**, entrando in contatto ed **esprimendo le emozioni** che vi sono trattenute.

Abbandona le costrizioni e lascia fluire liberamente l'energia che hai in te: acquisterai vitalità e la **capacità consapevole di provare piacere**.

Giovedì 7 marzo 19:00 – 20:30

Spazio per sé, Via Giovanni Milani, 6 (M2 Piola)

Giorgia Bagna è conduttrice di classi di bioenergetica certificata **IPSO 2018**
Per informazioni e prenotazione: 340-6440272 o giorgiabagna@gmail.com

L'incontro intende presentare un corso di esercizi di bioenergetica a cadenza settimanale in partenza a metà marzo