

ESERCIZI BIOENERGETICI

In due sedi a Milano

Zona Porta Romana: tutti i MERCOLEDÌ sera dalle 19.30 alle 20.45

Tre serate aperte gratuite mercoledì 13-20-27 settembre 2017

Zona Porta Genova: Tutti i MARTEDÌ sera dalle 19.30 alle 20.45

Serata aperta gratuita martedì 3 ottobre 2017



Quando viene meno l'ascolto del proprio corpo fisico, mentale, emozionale, ci si isola anche dagli altri.

Il graduale lavoro corporeo con gli esercizi bioenergetici aiuta a sentirsi meglio aumentando la propria energia, riducendo le tensioni e liberando capacità espressiva.

Movimento, respiro, ritmo, energia, occhi, voce, contatto, espressione, relazione, sensazione, emozione, integrazione.



Centro Psicologico Porta Romana
Corso di Porta Romana 116/A MM Porta Romana o Crocetta

Centro LabArca
via Marco D'Oggiono 1 MM Porta Genova



Francesca Mastrangelo, psicologa, conduce classi di esercizi bioenergetici da 20 anni.

Lavora con incontri singoli e di gruppo. Per informazioni: 328-8875004

e-mail: francescamastrangelo14@gmail.com