

CLASSE DI ESERCIZI BIOENERGETICI

A partire dal 2 Ottobre 2012, tutti i martedì dalle 19.15 alle 20.30



La sensazione dei piedi che premono sul terreno è chiamata in bioenergetica "grounding" o radicamento ed essere ben radicati significa sentirsi più sicuri interiormente e più presenti a se stessi e agli altri.

Con gli esercizi bioenergetici si impara a dare ascolto ai segnali del proprio corpo attraverso l'ascolto del respiro, della voce, di tutte le sensazioni. Lo scopo è di ridurre le rigidità per ricreare armonia sia nel corpo che nella mente.

Per gli allievi delle scuole di counselling e psicoterapia bioenergetica è possibile richiedere la certificazione delle ore.

Il corso è aperto ad adulti e ragazzi dai 14 anni e si svolgerà presso:



Centro LabArca via Marco D'Oggiono 1
MM P.ta Genova - Tram 14

Francesca Mastrangelo laureata in Scienze Psicologiche e counsellor bioenergetico, diplomata presso la S.I.A.B. Società Italiana di analisi Bioenergetica, conduce classi di esercizi da più di 15 anni. Ha insegnato yoga a lungo e lavora con incontri singoli e di gruppo.

Per informazioni: 328-8875004 mail: mastrangelofrancesca@tiscali.it