

# ESERCIZI BIOENERGETICI

**Zona Porta Genova: Tutti i Giovedì sera dalle 19.30 alle 20.45**

**Da giovedì 11 gennaio 2018**



**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.**

**Palestra Tana dei Dragoni**

**via Savona 1/A Milano**

**MM2 Porta Genova o Sant'Agostino**

**Tram 9-10-14**

**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**