

# INTENSIVO DI ESERCIZI BIOENERGETICI

Il corpo che insegna alla mente  
conduce Francesca Mastrangelo

## Respiro e vitalità

Domenica 29 ottobre 2017 dalle ore 15 alle ore 19



**Non basta fare grandi respiri per migliorare la respirazione. Se i nostri muscoli sono tesi anche il nostro diaframma non è libero di muoversi e di conseguenza la nostra vitalità diminuisce. Più una persona respira e più è viva e per questo può sentire di più. Ma se i sentimenti che emergono sono difficili, di rabbia o dolore, farà il possibile per evitare di respirare per non sentire molto: movimento, gesti, voce, contatto per riaprire il respiro e accedere alla nostra energia e al nostro sentire più profondo.**

**Certificazione di 4 ore di esercizi bioenergetici**

**Presso Palestra Tana dei Dragoni  
Via Savona 1/a Milano  
(zona Ticinese tram 9-10-14 MM2 Porta Genova e Sant'Agostino)**

**Per informazioni e iscrizioni:  
Francesca Mastrangelo, psicologa. Conduce esercizi bioenergetici da 20 anni.  
Cell. 328-88 75 004 [francescamastrangelo14@gmail.com](mailto:francescamastrangelo14@gmail.com)**