

ESERCIZI BIOENERGETICI

A partire dal 20 settembre 2018 tutti i giovedì dalle 19.30 alle 20.45
Serata aperta gratuita giovedì 20 settembre 2018

Si può essere
padroni di ciò
che si fa, ma mai di
ciò che si prova.



Sentire di poter gestire ed esprimere le nostre emozioni in un comportamento coerente aiuta la sicurezza e fiducia in se stessi. Le sensazioni corporee sono alla base di tutte le emozioni pertanto troviamo l'autoregolazione lavorando con il respiro, il movimento, il contatto, l'espressione. Gli esercizi bioenergetici aiutano a creare esperienze sensoriali nel qui e ora alternative a quelle del passato, è così possibile liberarsi da antiche tensioni e trovare nuova vitalità. 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 esercizi bioenergetici da 21 anni.

Per informazioni: 328-8875004 e-mail: francescamastrangelo14@gmail.com