

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