

BIOENERGETICA ... LA PRATICA

La **bioenergetica** è una disciplina **psico corporea** che si propone di sciogliere i blocchi energetici e migliorare, così, l'integrazione tra il **corpo e la mente**.

Attraverso questa disciplina si permette di rilassare le contrazioni muscolari, per consentire alle emozioni di esprimersi e di alleviare i blocchi energetici, restituendo alla persona il naturale stato di **benessere** e di carica **energetica**.

La parte pratica si svolgerà in distinte classi di esercizi anti stress.

È consigliabile un abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, un materassino per eseguire esercizi a terra



Docente	SONIA TERRANOVA			
Programma	Settimanale	5 incontri	Sabato	09,30 / 10,30
Date	Gen. 13,20,27	Feb. 3,10	-	-
	-	-	-	-