

# Rilassamento e Consapevolezza Corporea

Un percorso di cinque incontri per imparare a rilassarsi e ad ascoltare il proprio corpo.



Attraverso l'ascolto del respiro, del corpo ed il rilassamento si può arrivare ad aumentare la conoscenza di se stessi e la consapevolezza di come stiamo momento per momento.

Entrare in contatto con il nostro corpo ed ascoltarlo può aiutare ognuno di noi a migliorare il proprio stato di benessere psicofisico.

Il corpo è saggio e comunica con noi costantemente.

Il mercoledì dalle 18:30 alle 20:30

30 ottobre, 13 novembre, 27 novembre, 11 dicembre; 18 dicembre

Dr.ssa Vanessa Palombi (Counselor) Tel.: 346.43.33.133- e-mail [vanessapalombi@hotmail.it](mailto:vanessapalombi@hotmail.it)

Dr.ssa Simona Sciacca (Counselor) Tel.: 320.16.22.312 – e-mail: [simonasciacca85@gmail.com](mailto:simonasciacca85@gmail.com)

The logo for Studio Armonia features a stylized, flowing line above the text. The text 'StudioArmonia' is in a large, sans-serif font, with 'Studio' in grey and 'Armonia' in orange. Below it, 'Psicologia e Ben-Essere' is written in a smaller, grey font, and 'ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE' is at the bottom in a very small, grey font.

StudioArmonia  
Psicologia e Ben-Essere  
ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE

**STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-Essere**

Via Basilicata, 4/A 04011 APRILIA (LT)

Tel. 347.79.96.455 – 06.87.67.61.20

[info@studioarmonia.net](mailto:info@studioarmonia.net) - [www.studioarmonia.net](http://www.studioarmonia.net)  
[www.facebook.com/studioArmoniaAprilia](http://www.facebook.com/studioArmoniaAprilia)