

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

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

The logo for Studio Armonia features a stylized, flowing line above the text. The text 'Studio Armonia' is in a large, serif font, with 'Psicologia e Ben-Essere' in a smaller, sans-serif font below it. At the bottom, it says 'ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE' in all caps.
Studio Armonia
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 - www.studioarmonia.net
www.facebook.com/studioArmoniaAprilia