

# IMPARIAMO A RILASSARCI

... per vivere in salute e con leggerezza

INCONTRI DI RILASSAMENTO CON ESERCIZI DI RESPIRAZIONE,  
FANTASIE GUIDATE E TECNICHE DI AUTO-MASSAGGIO.



Attraverso l'ascolto del Respiro e del Corpo, possiamo migliorare la conoscenza di noi stessi, ed avere, così, la consapevolezza di come stiamo momento per momento. Questo ci consente di vivere in salute, e di sviluppare un equilibrio armonioso tra il nostro Corpo, la nostra Mente e il nostro Cuore.

*Il corpo è la nostra parte più saggia.*

**UN LUNEDI' AL MESE DALLE 20:30 ALLE 22:00**

**27 ottobre, 24 novembre, 22 dicembre, 26 gennaio, 23 febbraio,  
23 marzo, 20 aprile, 25 maggio, 22 giugno**

**COSTO: 55€ cinque incontri (15€ un singolo incontro) + iscrizione all'associazione  
Prenotazione obbligatoria entro due giorni dall'incontro**

Per info e prenotazioni: Dr.ssa Simona Sciacca (Counselor)

320.16.22.312 - [simonasciacca85@gmail.com](mailto:simonasciacca85@gmail.com)

  
**StudioArmonia**  
Psicologia e Ben-Essere  
ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE

**STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-Essere**

Via Basilicata, 4/A 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](https://www.facebook.com/studioArmoniaAprilia)