

# RILASSAMENTO DEL CORPO E DELLA MENTE

RIEQUILIBRARE LA PROPRIA ENERGIA  
ATTRAVERSO LO STRETCHING DEI MERIDIANI E IL RESPIRO

Spesso, ritmi di vita frenetici, conducono ad uno stato di tensione e stress fisico, psicologico ed emozionale. *Rilassarsi* vuol dire sciogliere tutte le tensioni, respirare in maniera ampia e fluida, creare un silenzio interiore, e imparare a stare in contatto col proprio corpo. In questo percorso, utilizzeremo degli esercizi che permettono di sciogliere le nostre tensioni muscolari ed energetiche; che migliorano la postura, e che aumentano la consapevolezza emotiva e corporea.



## Durante gli incontri:

- ✓ Esercizi per respirare meglio
- ✓ Stretching dei meridiani energetici
- ✓ Automassaggi per coccolarci autonomamente
- ✓ Rilassamento guidato

**IL LUNEDI' DALLE 20:30 ALLE 22:00**

**5 ottobre, 19 ottobre, 2 novembre, 16 novembre, 30 novembre.**

**COSTO:** €65 tutti gli incontri, oppure €15 un singolo incontro, + iscrizione associazione (la tessera consente l'accesso al servizio **GRATUITO Ti Ascolto**)  
**Prenotazione obbligatoria entro due giorni dall'incontro**

Per info e prenotazioni:

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

Laura Sistopaolo (Operatore shiatsu) 340.6699247 - [laura.sistopaolo@gmail.com](mailto:laura.sistopaolo@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)