



ILARIA GIOVANNINI

PSICOTERAPEUTA DELLA GESTALT
COUNSELOR SOMATICO

Esercizi di Anime

E' un percorso esperienziale di autoconsapevolezza corporea per ritrovare contatto con il proprio sé più autentico.

E' un laboratorio per conoscere, sperimentare e aumentare la consapevolezza del corpo e per scoprire nuove possibilità di essere e di stare insieme con l'altro.

E' un insieme ragionato di tecniche ed esercizi di ascolto delle sensazioni e delle emozioni, di meditazione, di respirazione e di pratiche utili a rilasciare tensioni e blocchi energetici.

È un'esperienza adatta a tutti coloro che sono interessati all'autoscoperta, per comprendere meglio sé stessi e per aumentare la capacità di essere presenti.

QUANDO?

SABATO
17
MARZO
2018

h.16/18

DOVE?

YOGADOM
C.SO CHIETI 19
TORINO

+INFO  3473091577  ilariagiovannini29@gmail.com