



Training Bioenergetico antistress

Stanchezza? Sei facilmente irritabile? Hai disturbi del sonno?
Hai difficoltà di concentrazione e di attenzione? Hai sovente mal di stomaco?
Senti il tuo corpo contratto?

Lo stress accompagna spesso la nostra vita di tutti giorni, accumuliamo tensioni pensando che ci sarà un giorno in cui avremo il tempo di prendercene cura.

Comincia ora con un percorso per comprendere come rilassare le parti del nostro corpo più sensibili e imparare ad ascoltarlo e a comprenderne il linguaggio.

Per iniziare, quattro incontri di training bioenergetico antistress.

La Bioenergetica offre la possibilità di ritrovare la propria vitalità, attraverso un contatto profondo con il nostro corpo, individuando e sciogliendo i punti di tensione che ci impediscono di fluire a un livello fisico, emotivo e mentale. Le tensioni, originate da stress di varia natura, ci tolgono energia e risorse.

Finalità:

- **Abbassa la curva dello stress**
- **svuotare la testa ed attenuare gli stati d'ansia**
- **aumenta lo stato di vitalità, più energia a disposizione nella vita di tutti i giorni.**
 - **scioglie tensioni e contrazioni muscolari, con effetto sulla postura**
 - **migliora la circolazione sanguigna e linfatica,**
- **l'armonia dei movimenti con effetto elasticizzante a livello articolare**



Gli incontri saranno condotti dalla dott. Boscolo Marinella, laureata in scienze motorie, insegnante di Training Bioenergetico Antistress.

Professional advances counselor ASSOCOUNSELING ISCR. N. REG-A1053-2014
indirizzo Psicossintetico e Bioenergetico (Istituto Psicologia Somato Relazionale Milano).
Docente di Pratica Bioenergetica presso l'istituto IPSO (psicologia somatorelazionale)
Per informazioni dott. Marinella Boscolo 3488086086 marinella.boscolo@gmail.com

www.marinellaboscolo.it

Per approfondimenti www.biosofia.it

**Il corso si terrà al giovedì dalle ore 13 alle 14
presso l'area benessere gestita dal CRAL situata in via Rizzoli 7**

La quota mensile di partecipazione è di 40 euro

L'iniziativa si effettuerà con un minimo di 10 partecipanti ed un massimo di 20.
Info e prenotazioni presso la segreteria del CRAL RCS 02.2584.3333

