

Prenota una lezione gratuita INFO E PRENOTAZIONI TEL 392 999 3571 -

MAIL infobioenergeticaumbria@gmail.com

Cos'è la classe di esercizi bioenergetici: la classe di esercizi Bioenergetici è un percorso di conoscenza di sé stessi che contribuisce al raggiungimento del benessere psicofisico migliorando il livello energetico e promuovendo competenze per gestire lo stress e le emozioni.

La Classe

ha la finalità di migliorare il livello energetico ed aiutare la persona a gestire lo stress e le emozioni. Serve a migliorare la postura e a rendere il corpo vitale flessibile forte e resistente. Un'altra finalità del corso è diventare consapevoli dei blocchi corporei e relazionali e di scioglierli. Al centro del lavoro bioenergetico la respirazione, la relazione se-altro da se e il miglioramento delle funzioni vitali. Alleviando le tensioni muscolari si interviene su dolori articolari, cefalee, emicranie ed in generale su tutti i disagi da stress. Sviluppare un livello energetico e capacità relazionali migliori aiuta ad autoaffermarsi ed a realizzare i propri progetti di vita in ambito affettivo e professionale .

Condizioni per la partecipazione al corso: è necessaria la prenotazione Vestirsi in modo comodo e leggero

Il corso sarà condotto da : **Dott LorenzoTruffi** - Psicologo e psicoterapeuta
CBT Certified Bioenergetic Therapist – Perugia