

Il proprio benEssere e la Bioenergetica

Ogni martedì alle 19.30 presso il
Centro "Seconda Navigazione"

CLASSI DI BIOENERGETICA
a cura di Simone Pala

Nell'incontro con i movimenti della Bioenergetica presso il Centro Seconda Navigazione, Simone Pala propone un'esperienza nella quale ascoltare il proprio corpo reincontrandone le emozioni, riscoprendone l'energia vitale.

Uno spazio tutto per sé, per recuperare forze, scaricare tensioni, rilassarsi ed entrare in contatto con il proprio corpo in modo piacevole, distensivo e anche divertente.

Il laboratorio è dedicato a chi si sente stanco, con delle tensioni nei muscoli. A chi sente lo stress da lavoro e vuole liberarsene. A chi desidera ritrovare la capacità di sentirsi bene nel corpo, più vitale, più vibrante, più gioioso.

Quando: ogni martedì dalle ore 19.30 alle 21.00

Dove: Centro "Seconda Navigazione" in via di Sant'anna,16 - Roma

Info e prenotazioni: Tel 349.3649848;
secondanavigazione@gmail.com - www.secondanavigazione.it



Il proprio benEssere e la Bioenergetica

Ogni martedì alle 19.30 presso il
Centro "Seconda Navigazione"

CLASSI DI BIOENERGETICA
a cura di Simone Pala

Nell'incontro con i movimenti della Bioenergetica presso il Centro Seconda Navigazione, Simone Pala propone un'esperienza nella quale ascoltare il proprio corpo reincontrandone le emozioni, riscoprendone l'energia vitale.

Uno spazio tutto per sé, per recuperare forze, scaricare tensioni, rilassarsi ed entrare in contatto con il proprio corpo in modo piacevole, distensivo e anche divertente.

Il laboratorio è dedicato a chi si sente stanco, con delle tensioni nei muscoli. A chi sente lo stress da lavoro e vuole liberarsene. A chi desidera ritrovare la capacità di sentirsi bene nel corpo, più vitale, più vibrante, più gioioso.

Quando: ogni martedì dalle ore 19.30 alle 21.00

Dove: Centro "Seconda Navigazione" in via di Sant'anna,16 - Roma

Info e prenotazioni: Tel 349.3649848;
secondanavigazione@gmail.com - www.secondanavigazione.it

