

## **BIOENERGETICA E MINDFULNESS**



**LA BIOENERGETICA È UNA PRATICA PSICOFISICA CON LO SCOPO DI MIGLIORARE LA SENSIBILITÀ E LA FLESSIBILITÀ DEL CORPO: SI TRATTA DI ESERCIZI SPECIFICI VOLTI A SCIUGLIERE TENSIONI E BLOCCHI MUSCOLARI IN DIVERSE AREE DEL CORPO GENERATI DA STRESS TEMPORANEI O BLOCCHI CRONICI.**

**IN QUESTO CORSO L'EFFICACIA DELLA BIOENERGETICA SARÀ POTENZIATA DALLA MINDFULNESS, UNA PRATICA DI ASCOLTO PROFONDO E CONSAPEVOLEZZA ORIENTATA A RIDURRE GLI STATI DI STRESS CRONICI E A FAVORIRE IL RILASSAMENTO PROFONDO.**

### **BENEFICI**

- RIDUZIONE STRESS
- BENESSERE MUSCOLARE ED EMOZIONALE
- RILASSAMENTO

### **A CHI SI RIVOLGE**

**E' ADATTA E TUTTE LE PERSONE CHE VOGLIONO RILASSARSI.**

**CONTATTARE: DOTT. BARBARA BEDINI 335 5763148**