



BIONERGETICA



Una classe di esercizi è un intervento che si colloca nell'area della **prevenzione e della promozione della salute e del benessere**.

Con un allenamento settimanale di circa 1 ora, possiamo **alleggerire le tensioni** e abituarci a **sentire il nostro corpo** in ogni sua parte, riacquistando **piena vitalità e benessere psicofisico**; ci aiuta a entrare in contatto con il nostro corpo, la nostra energia e con la possibilità di **sentire e modulare i nostri processi energetici attraverso la respirazione e la carica/scarica dell'energia nel movimento**.

A CHI È RIVOLTA UNA CLASSE DI ESERCIZI BIOENERGETICI?

A persone di qualsiasi età che vogliono:

- sentire, mantenere e aumentare il proprio benessere psicofisico
- scaricare lo stress accumulato
- sbloccare particolari tensioni e contratture fisiche
- potenziare la propria consapevolezza energetica e la propria espressività.

Le classi di esercizi possono essere utili anche per professionisti e sportivi di tutti i livelli che vogliono lavorare sulla riduzione dello stress psico-fisico, la consapevolezza energetica e l'autoregolazione dell'equilibrio energetico corporeo.

GIORNI E ORARI

MERCOLEDÌ ORE 18:00