

“GAIA- Benessere Globale”

**Tecniche di Mindfulness Psicosomatica
per il benessere di corpo e mente**



La mente si libera, il corpo si rilassa, aumenta il piacere di vivere.

**Presentazione gratuita
giovedì 14 gennaio 2016 ore 20.30
in via del Cestello 4, Bologna**

Seguiranno altri 6 incontri settimanali, il giovedì dalle 20.30 alle 22.00

Nel corso degli incontri si sperimenteranno tecniche psico-corporee e meditative di comprovata efficacia, utili per ridurre ansia, stress e sentimenti che spesso creano tensione muscolare e appesantiscono il cuore. Si prenderà consapevolezza dei blocchi psicosomatici che influenzano il nostro piacere di vivere e si imparerà a trasformarli, attingendo alle proprie risorse.

*Il costo del laboratorio è di 70 € (50 € per giovani fino a 25 anni)
e sarà condotto dal **dott. Alessandro Coraci – Psicologo Psicoterapeuta***

Per informazioni e prenotazioni

tel: 348.4036986;

@: alessandro.coraci@alice.it