## CLASSI ESERCIZI DI BIOENERGETICA

La classe di esercizi bioenergetici rientra nell'area della prevenzione e della psicologia della salute.

Scopo degli esercizi bioenergetici è aiutare ad entrare in contatto col proprio corpo,
accrescendo le sensazioni in esso, diventare consapevoli delle tensioni muscolari e lavorare
sul movimento e sulla respirazione in modo graduale per favorirne lo scioglimento.
Gli esercizi bioenergetici rappresentano un modo per prevenire stress e ansia; possono essere
rivolti a tutti: anziani, adulti, adolescenti e bambini.

## CONDUTTRICE Valentina Fanelli

Psicologa, laureata presso l'Università degli Studi di Padova, inscritta all'Albo Reg. Lombardia n° 13195. Inoltre, è conduttrice di Classi di Esercizi di Bioenergetica, diploma conseguito presso la S.I.A.B. (Società di Analisi Bioenergetica) di Milano.



## **INCONTRI**

Gli incontri sono 12, a cadenza settimanale.

Min partecipanti 6 max 12

Ai partecipanti è consigliato un abbigliamento comodo. Portare un materassino (yoga) ed una coperta

## DOVE E QUANDO

Palestra Centro Sociale Comune di CastegnatoVia Agostino Gallo nº 20 Da Martedì 17 Gennaio dalle 20.30 alle 22.00 La presentazione del corso verrà fatta il 17 Gennaio 2012 alle ore 20.30

> QUOTA DI PARTECIPAZIONE Il costo mensile è di 40 € Il primo incontro di presentazione è gratuito

Per info e prenotazioni cell:339 3770270 - mail:fanelli@psciologiabrescia.it - sito:www.psicologiabrescia.it