

BENESSERE E MOVIMENTO

Percorso di rilassamento mente e corpo

Percorso di rilassamento che coinvolge il corpo e la mente. Attraverso lo strumento delle visualizzazioni guidate e delle più importanti tecniche di rilassamento, si accede ad uno stato di rilassamento profondo che allontana stress, ansia, agitazione, pensieri negativi e depotenzianti... aiutando a migliorare la vita stessa.

Oltre alla pratica meditativa, s'imparano strumenti molto efficaci di autoaiuto per il benessere quotidiano.



QUANDO

GIORNI E ORARI: Martedì, 10-11;

PERIODO E CADENZA: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

COSTO DI OGNI INCONTRO: € 12

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

ISCRIZIONE: € NO



GESTORE

DANIELA BUGLIONE

REFERENTE: Dott.ssa e Coach Daniela Buglione



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

TELEFONO: 3287468931

EMAIL: danielabuglionecoach@gmail.com