Chiara Brentan
Psicologa, Psicoterapeuta Bioenergetica e Transculturale
Psicoterapia con **ADULTI, ADOLESCENTI e COPPIE**.
Gruppi di terapia e Workshop di crescita personale.
Classi Anti Stress.
Cell.3480365381; chiarabrentan@gmail.com

Bioenergetica: Classe anti stress in Pausa Pranzo

Ti capita di sentirti nervoso o poco vitale?
Di arrivare a metà giornata già stanco e disorientato?
Carico di pensieri o di tensioni fisiche?
A tutti noi può capitare di sentirci così.

La Bioenergetica come Classe di esercizi anti stress è una pratica settimanale di gruppo adatta a tutti, qualunque sia l'età e la condizione fisica.

Gli esercizi sono semplici e comprendono la postura, il movimento e il respiro. Si basano sull'autoregolazione del nostro organismo e ci aiutano a elaborare lo stress attraverso il sistema simpatico e parasimpatico.

La Classe di Bioenergetica promuove la salute sia fisica che emotiva. Aiuta a stare bene con se stessi e con gli altri, a superare lo stress, a rilasciare le tensioni e a ritrovare maggiore vitalità.

Una volta alla settimana una pausa di consapevolezza e relax che aiuta a recuperare il nostro 'centro', le nostre energie e a ripartire!

Tutti i Martedì dalle 13 alle 14
Studio **Corpo Mente Cultura**, via Brioschi 45. Milano
Bus: 90, 91, 15, 3, 95. M2: Romolo e Famagosta. M3: Lodi.
Per info o per una lezione di prova:
Chiara Brentan, Cell.3480365381; chiarabrentan@gmail.com
www.psicologabioenergetica.jimdo.com