

i giovedì a Roccabruna



ESERCIZI DI BIOENERGETICA E RILASSAMENTO

con Marta Demontis

educatrice professionale,
counsellor a mediazione corporea
e conduttrice di classi
di esercizi bioenergetici
formata presso la SIAB.
per info whatsapp 3480376250

dal 27 ottobre 2022

ore 20,45 - 21,45

presso i locali
della biblioteca comunale
Piazza Cavalier Giorsetti 4

8 lezioni

in cui si svolgeranno esercizi per
aiutare a rilasciare le tensioni muscolari
ritrovare il proprio grounding
(radicamento)
migliorare la respirazione
riscoprire la propria energia vitale
imparare a rilassarsi

per info e iscrizioni Biblioteca
tel. 0171 909098

orari MARTEDI' 16.30 - 19.00

GIOVEDI' 9.00 - 12.30

SABATO 16.00 - 18.00