

CORSO ANTI-



Trasformiamo lo stress in “energia vitale”

Contenuti del corso:

- rilassamento neuromuscolare
- meditazione guidata
- tecniche di respirazione che stimolano l’elasticità del diaframma in modo da essere in grado di gestire qualsiasi attività di stress fisico, emotivo o intellettuale
- controllo della postura
- riscaldamento articolare
- esercizi di consapevolezza
- esercizi di concentrazione e ascolto che aumentando il flusso sanguigno, rafforzano il sistema nervoso per affrontare meglio qualsiasi situazione

L’espirazione lenta durante le posizioni apporterà serenità alle cellule del corpo, impedendo alle paure, alle tensioni, alle ansie di penetrare la nostra mente.

Il corso è condotto da **Stefania Stanzione**, operatrice shiatsu, pratica da molti anni meditazione guidata e tecniche di E.F.T.

Presentazione pubblica **gratuita** del corso presso la saletta sopra al Salon Park

MARTEDÌ 10 MARZO 2015 ALLE ORE 17,00

VENERDÌ 13 MARZO 2015 ALLE ORE 16,00