



INCONTRI DI BENESSERE PSICOFISICO



Prima parte del "Progetto Gaia": Programma di educazione alla salute globale e alla consapevolezza psicofisica.
Finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ai sensi dell'art. 12, comma 3, lett f), legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2017.

Negli incontri di Benessere Psicofisico del Progetto Gaia-Kirone si sperimentano tecniche dolci di consapevolezza psicosomatica, lavoro sul corpo, energetica, respirazione e meditazione utili per migliorare lo stress, l'ansia, che appesantiscono il cuore, creano tensione nervosa e muscolare e ci tolgono il piacere di vivere. Numerose ricerche scientifiche confermano l'efficacia di queste tecniche per il miglioramento dello stress, dell'ansia e della depressione.

Negli Incontri di Benessere Psicofisico si prende consapevolezza dei propri blocchi psicosomatici e si impara a trasformarli, attingendo dalle nostre risorse positive.

**QUANDO LA MENTE SI LIBERA, IL CORPO SI RILASSA
E RICOMINCIA IL PIACERE DI VIVERE.**

**IL PERCORSO È COMPOSTO DI N. 6 INCONTRI CON CADENZA SETTIMANALE
GIOVEDÌ 25/10/2018 ALLE 20.00 SERATA DI PRESENTAZIONE**

QUANDO: OGNI GIOVEDÌ DAL 8/11/2018 **ORA:** 20.00 | 21.30

DOVE: STUDIO DI PSICOLOGIA E NUTRIZIONE VIA BAZZINI 241/B, MODENA

COSTO: 70,00 EURO PER L'INTERO PERCORSO (50 EURO PER I SOCI PENTATHLON MODENA)

GLI INCONTRI SARANNO CONDOTTI DALLA **DOTT.SSA MARCHESI VALENTINA**
PSICOLOGA SCOLASTICA E DI COMUNITÀ SPECIALIZZATA IN PSICOLOGIA DELLO SPORT, CON
FORMAZIONE IN MINDFULNESS PSICOSOMATICA.

VALENTINA
Marchesi
PSICOLOGA DELLO SPORT

INFO: Dott.ssa Marchesi Valentina
Tel: 340/6208161 - info@vmppicosport.it
WWW.VMPPICOSPORT.IT