

BIOENERGETICA & MINDFULNESS ANTI-STRESS

Corpo libero da tensioni Mente libera da conflitti



La **BIOENERGETICA** è una tecnica psico-corporea che usa esercizi fisici, respiratori e movimenti – diversi dallo yoga e dal pilates - utili a sciogliere le tensioni, sia muscolari che emotive. Lavora “riprogrammando” il nostro sistema neuromuscolare, facilita lo scarico delle tensioni croniche e aiuta a ristabilire l’equilibrio mente-corpo.

La **MINDFULNESS** è un’esperienza basata sulla pratica della meditazione di consapevolezza, che consente di liberarci dagli schemi di pensiero abituali, aprirci a nuovi modi di percepire e di interagire con noi stessi e gli altri a partire dall’osservazione delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri che di volta in volta attraversano la nostra mente. Praticarla ha diversi effetti benefici sulla mente e sul corpo, influenzando positivamente sia sul funzionamento e sulla struttura del cervello, sia sul sistema immunitario ed endocrino come dimostrato da diverse ricerche scientifiche.

INSIEME, queste due tecniche sono un valido e potente strumento nelle nostre mani per abbassare i livelli di stress, ritrovare equilibrio psico-fisico e serenità.

CONDUTTRICE: Dott.ssa Nicoletta Travaini, Psicologa, Psicoterapeuta, Formatrice, Coach e CTU. Esperta in Psicosomatica, Mindfulness, Conduttrice di Classi di Bioenergetica.
Per info: 340.2535977 e www.nicolettatravaini.it

QUANDO: a partire da martedì 13 ottobre 2015 - dalle 12:45 alle 13:45 - per 6 incontri.

DOVE: palestra in via Villani 2, angolo piazza Leonardo da Vinci.

QUOTE: Soci Cral Ordinari e Sostenitori: € 87,00 – Dipendenti non Soci*, Soci Aggregati, Soci Familiari: € 100,00 – Esterni*: € 125,00

ISCRIZIONI: tramite mail: paola.pagano@polimi.it entro il 6/10/2015 - (info: 02-2399.4543).

SALDO QUOTE: Giovedì 8/10/2015 presso la Sede del Cral dalle 13 alle 14.

Sarà possibile accedere al corso solo dopo il completo versamento della quota di iscrizione.

ABBIGLIAMENTO: comodo. Si lavora senza scarpe, a piedi nudi o con calze antiscivolo. Munirsi di coperta e maglione/pile. Consigliabile essere a stomaco vuoto.

*Assicurazione facoltativa: € 10,00.