



**Garanzia
Assistenza
Integrazione
Aiuto**



Valorizzare le persone, le idee, le esperienze, i progetti, le comprensioni di giovani e adulti che stanno cercando di migliorare il nostro mondo, il benessere e la vita delle persone verso un futuro sostenibile.

e-mail: associazioneculturalegaiage@gmail.com

Educazione alla Consapevolezza e alla salute globale

**Incontro gratuito di presentazione del corso e
Proiezione film OLOS l'Anima della Terra**



4 luglio 2019 dalle ore 16 alle 18

Presso Sala Formazione Ordine Professioni Infermieristiche Piazza Dante 9/12 GENOVA

Iscrizioni e informazioni: e-mail: associazioneculturalegaiage@gmail.com tel. 3884749044

Progetto Gaia: Programma di educazione alla salute globale e alla consapevolezza psicofisica

INCONTRI DI BENESSERE PSICOFISICO



Negli incontri di Benessere Psicofisico del Progetto Gaia si sperimentano tecniche dolci di consapevolezza psicosomatica, lavoro sul corpo, energetica, respirazione e meditazione utili per migliorare lo stress, l'ansia e la depressione, 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 corso si svolgerà da settembre a dicembre 2019 per complessive 12 ore