



e-mail: associazione culturale gaiage@gmail.com

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.

Educazione alla Consapevolezza e alla salute globale

Presentazione gratuita del corso

19 febbraio 2020 dalle ore 18 alle 20

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

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

INCONTRI DI BENESSERE PSICOFISICO



**Ti
aspettiamo**

**Il corso è a numero chiuso
occorre prenotare la
partecipazione**

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.

**Per coloro che saranno interessati il corso si svolgerà nelle seguenti
date 5-12-19-26 marzo e 2 - 9 aprile 2020 dalle ore 18.00 alle ore 20.00**

Iscrizioni e informazioni:

e-mail: associazione culturale gaiage@gmail.com tel. 3884749044