



Centro Sociale Ricreativo Culturale Autogestito

KATIA BERTASI

via Fioravanti, 22 - 40129 Bologna

Tel. **051.375647**

info@centrobertasi.it

con il patrocinio di



COMUNE DI BOLOGNA
Quartiere Navile

BIOENERGETICA

Sciogliere lo stress



Riposi male e sei stanco al mattino? Ti senti teso e agitato e non riesci a gioire del quotidiano? Oppure ti senti spento, appesantito e svogliato?

La bioenergetica aiuta ad imparare a rilassarsi e ricaricarsi. Come? Combinando tecniche corporee e rilassamento guidato. Ogni incontro ha una fase dedicata a scaricare le tensioni e una fase dedicata a ricaricarsi di vitalità e rigenerarsi. Potrai imparare tecniche da “portarti a casa” e ritrovare ogni volta quella preziosa forma di equilibrio che è il **BENESSERE**.



PROVA GRATUITA
SABATO 28 SETTEMBRE ORE 17