
REBIRTHING

ASCOLTANDO IL RESPIRO...ASCOLTANDO IL CORPO...

...Un modo per prendersi cura di sé!!!

A.C. fantasiArte in collaborazione con ANNA GIUSPOLI

PERCORSI DI GRUPPO di 6 serate dedicate a:

- **avere contatto con il respiro** e conoscere questo semplice, ma potente strumento alla portata di tutti.
- **ascoltare il proprio corpo**.
- **imparare strategie efficaci** per affrontare al meglio le situazioni quotidiane.

TEMI AFFRONTATI: Ascolto in modo attivo, L'autostima, Stress da lavoro ... e ancora...

A CHI E' RIVOLTO? A chi vuole gestire le proprie **emozioni** e lo **stress**, a chi vuole sentirsi **più energico**, agli **sportivi** che vogliono migliorare la **concentrazione** e le **prestazioni**, agli **studenti** che vogliono ottimizzare le proprie risorse, a chi vuole un **sonno** migliore, a chi vuole ritrovarsi e avere **più autostima**...

COME SI SVOLGE UN INCONTRO?

Comprende un momento di colloquio di gruppo, la respirazione, un momento di ascolto del proprio corpo e infine rilassamento/training.

LUNEDI ALLE ORE 20.30 - 22.00

LEZIONE PROVA GRATUITA 26/09/2011

- SEDE DI SAN BONIFACIO -

TEL. 347 1365260

REGOLAMENTO REBIRTHING e TOCCO METAMORFICO

- Puoi frequentare un corso... tutti; puoi iniziare la frequenza in qualsiasi momento dell'anno.
- Costo CORSO 6 incontri € 75,00
- Tesserazione annua FANTASIARTE € 25,00
- I corsi vengono pagati a pacchetto e non verranno scalate le assenze maturate all'interno del CORSO stesso - Ogni assenza dell'insegnante verrà invece recuperata!
- Se Sei nuovo puoi chiedere SEMPRE di fare una lezione PROVA GRATUITA!
- I Corsi sono tenuti da Anna giuspoli

Calendario:

LEZIONE prova : 26/09/2011

1 CORSO: 03/10/2011 - 14/11/2011 (no 31/10)

... 2 corso in poi consecutivi...

Per informazioni tel al 347 1365260

Associazione Culturale *fantasiArte*

Via G. Oberdan - 37047 San Bonifacio VR

www.fantasiarte.it fantasiarte@tiscali.it tel e fax 0456104856