



WORKSHOP ADULTI 8 INCONTRI settimanali



MOVVART RELAX CORPO MENTE 30'
"Sciogli il corpo, libera la mente."

GIOVEDI' ore 18,45-19,30

1° Ciclo 8 incontri dall' 11/1 al 29/2/24
2°Ciclo 8 incontri dal 14/3 al 23/5/24

www.parcolorato.com
MILANO



IL PARCOLORATO
DELLE MANI E DELLE IDEE

MOVVART RELAX CORPO MENTE 30'

"Sciogli il corpo, libera la mente."

GIOVEDI' dalle 18,45 alle 19.30

1° Ciclo 8 incontri dall' 11/1 al 29/2/24

2° Ciclo 8 incontri dal 14/3 al 23/5/24

costi: € 100,00 cicli di 8 incontri ; ingresso occasionale € 15,00

Solo 30 minuti, in cui fermarti, ascoltare il tuo corpo, liberando ***l'immaginazione***, sciogliendo tensioni mentali e fisiche.

Con tecniche corporee, di respirazione, danzaterapia Fux, mindfulness, body scan, ecc, in pochi minuti potrai riallineare corpo e mente e ritrovare "presenza" dopo una faticosa giornata di lavoro.

A seguire, 15 minuti dedicati alla scrittura e alla condivisione, per rendere "conscio l'inconscio" come sosteneva Carl Gustav Jung.

**Conduce Annamaria Pittari,
danzaterapeuta - arteterapeuta**

**www.parcolorato.com
MILANO**

IL PARCOLORATO DELLE MANI E DELLE IDEE

via Lomellina 62 Milano
MM4 ARGONNE- bus 54, 93, 45
passante FORLANINI



www.parcolorato.com

3385412098 parcolorato@gmail.com