



Salute al Centro

Tecniche per il benessere fisico e mentale

5 INCONTRI AL CENTRO SOCIOCULTURALE "PERTINI"

Via Raibolini 44 - Zola Predosa (BO) - Tutti gli incontri si terranno alle ore 15.00

Seminari teorico/esperienziali per la gestione delle emozioni disfunzionali come stress, ansia, paura, rabbia, tristezza, attacchi di panico.

A cura di Annamaria Magnani (operatrice Shiatsu) e Alberto Aleotti (naturopata)

Lunedì 30 Ottobre - ore 15

Come le emozioni incidono sulla respirazione. Tecniche di respirazione.

Lunedì 6 Novembre - ore 15

Come percepire e riconoscere le emozioni

Lunedì 13 Novembre - ore 15

Digitopressione dinamica e rilascio somato emozionale

Lunedì 20 Novembre - ore 15

Tecniche di rilassamento

Lunedì 27 Novembre - ore 15

Visualizzazione e meditazione

Indossare abbigliamento comodo



Ingresso gratuito
Info: 338/6736039
335/5644275

www.centropertinizola.it

promosso da



con il patrocinio di



nell'ambito del progetto "CENTRO ANCH'IO: Nessuno escluso"



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico