

In collaborazione con il:



COMUNE DI PESCIA

Ecologia Umana

Vivere il benessere

*Ritrovare l'armonia e il valore di sé
per aprirsi a nuove possibilità di relazione con l'ambiente e l'altro*

Gli incontri promuovono il **BEN-ESSERE** globale della persona
e il miglioramento della qualità di vita

con l'utilizzo di tecniche di: *movimento e respiro consapevole, meditazione,
esercizi di energetica ed espressività artistica*

La semplicità del metodo consente, dopo un percorso di apprendimento
di continuare a fare anche a casa gli esercizi
in modo da mantenere e migliorare la **vitalità ed il rilassamento**

Da

giovedì
28
novembre

tutti i giovedì

dalle 17.00 alle 18.30 e dalle 18.30 alle 20.00

Gli incontri saranno condotti da **Sabrina Cecconi** (counselor olistico ad approccio corporeo)
presso la sede dell'Auser, passerella Amm. G. Birindelli (ingresso giardini dietro la scuola Simonetti)

INFO: 0572 490949 - 347 1894980
sabinacecconi@tiscali.it