



MUSCOLAR-MENTE

*Allentiamo le tensioni e
le contratture muscolari*

Utilizziamo il Nostro Corpo, non i farmaci !!!



Un mini-corso in 2 incontri.

Dalla tradizione kinesiologica, si impareranno ad utilizzare:

- Alcune semplici tecniche di stretching muscolare
- La tecnica rapida di decontrattura muscolare locale
- L' auto-stimolazione manuale di specifici punti corporei
- Alcune configurazioni energetiche di rilassamento muscolare

Obiettivo

Rendersi autonomi nel trattamento preventivo delle tensioni e delle contratture muscolari, derivanti dalle pressioni emotive stressogene del nostro vivere quotidiano. Imparare che ogni emozione "risuona" in una specifica parte corporea. In particolare verranno focalizzati gli interventi relativi alle decontratture tensive nelle zone corporee primarie quali **collo, spalle, schiena, cervicale e colonna vertebrale.**

Dove e Quando

Oratorio San Giovanni Bosco – Via Gasparoli, 2 (Tenso struttura visibile dalla via) – Cedrate di Gallarate (Va). 5 e 12 Ottobre 2016 ; dalle ore 20,30 alle ore 21,30. (E' indispensabile partecipare agli incontri con abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e muniti di tappetino da palestra). Il percorso verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti. Per essere seguiti al meglio durante lo svolgimento delle sessioni, il numero massimo è di 15 partecipanti. Il corso verrà tenuto dal Dott. Romeo Barbieri, Psicosomatista laureato in Scienze Psicologiche, Master in Tecniche di Rilassamento e Training Autogeno, Naturopata Psicosomatico, Kinesiologo, Terapista Cranio-Sacrale.

Costo

Il costo del corso è di € 60,00, a persona, IVA inclusa. Con 6 o più partecipanti, il costo diventa € 50,00 a persona.

Informazioni ed Iscrizione

Per informazioni o conferma di partecipazione si prega di inviare comunicazione all'indirizzo mail info@centropsicosomatica.it , oppure telefonare allo **0331-784125**.