



Hai la sensazione di essere sopraffatto dalle tue emozioni negative?

Non disperare!

Gestire l'ansia è possibile!

Il Corpo e le sue Emozioni

Percorso di consapevolezza corporea ed emotiva.

Avrai nuovi strumenti per affrontare e gestire in modo efficace l'ansia per poter prendere in mano la tua vita.

*"Quando la mente si trova in corpo sano,
possiede un glorioso senso di potere"*

J.H. Pilates

Dott.ssa Elisa Boggeri psicologa e psicoterapeuta

Sara Bruzzone Master Trainer 19Hundred Pilates

Tre incontri (max 6 persone) a cadenza mensile,
per scoprire come il corpo reagisce all'ansia
e come tradurre i suoi segnali.

Al termine del terzo incontro è previsto un colloquio di
restituzione individuale per ciascun partecipante.

Info e prenotazioni

Dott.ssa Boggeri 338 6243971 **Sara Bruzzone** 346 1764069

Questa cartolina da diritto al 10% in meno se ti iscrivi
entro e non oltre il 20 settembre 2019

