



MIND YOUR BODY

MIND YOUR BODY È UN PERCORSO DI 9 INCONTRI PER SPERIMENTARE ALCUNE TECNICHE CHE LAVORANO SULLA CONNESSIONE MENTE-CORPO: **ORMAI ATTESTATA COME LA VIA ALLA SALUTE PSICOLOGICA E MENTALE**. LE TECNICHE RAPPRESENTANO TRE APPROCCI AL LAVORO DI INTEGRAZIONE MENTE-CORPO INTERNAZIONALMENTE RICONOSCIUTI: LA **DANZA MOVIMENTO TERAPIA**, LA **BIOENERGETICA** E LA **MINDFULNESS PSICOSOMATICA PNEI**. PER OGNUNA DI ESSE SONO PREVISTI PROFESSIONISTI CERTIFICATI NEL LORO CAMPO. OGNUNA DELLE TRE TECNICHE PREVEDE UN'ESPERIENZA DI 3 INCONTRI PER UN TOTALE DI 9. SI CONSIGLIA LA PARTECIPAZIONE COMPLETA O ALMENO AD UNA TECNICA, MA È POSSIBILE ANCHE PARTECIPARE AD INCONTRI SINGOLI.

Sabato 10 Novembre
Sabato 15 Dicembre
Sabato 19 Gennaio

**DANZA MOVIMENTO
TERAPIA ADIP**
Roberto Cirio

Sabato 9 Febbraio
Sabato 2 Marzo
Sabato 30 Marzo

BIOENERGETICA
Dr.ssa Claudia D'Aloisio

Sabato 13 Aprile
Sabato 11 Maggio
Sabato 8 Giugno

**MINDFULNESS
PSICOSOMATICA PNEI (PMP)**
Dr. Corrado Aldrisi

DALLE 10:00 ALLE 12:00 - VIA GUASTALLA 5, TORINO

Info: Aline Avogadro - alineavogadro@yahoo.it - 333 6900169