



Comune di Pianezza

Il Comune di Pianezza organizza
CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA E
GINNASTICA ANTISTRESS

un percorso di gruppo gestito da Giovanni Rubini,
counsellor somato-relazionale

In un tempo e in una società che attivano sempre di più in noi il fare, la fretta e la parte razionale, il lavoro corporeo ci aiuta ad entrare in contatto profondo con sensazioni, sentimenti ed emozioni, ad esplorare ferite, illusioni, delusioni, parti di noi, bisogni e desideri sconosciuti o dimenticati

Nel gruppo ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri
a partire da questa ritrovata autenticità,
in un clima di accettazione che facilita
i processi di cambiamento e di crescita

Gli incontri si tengono il martedì in orario 21.00 – 23.00 presso
la sala conferenze della Biblioteca Civica in Via Matteotti, 3 a Pianezza
a partire dal 2 ottobre

Costo del corso: Euro 12 mensili

SONO DISPONIBILI 20 POSTI

La partecipazione è riservata alle donne residenti in Pianezza

Cosa Portare:

Abiti comodi, calze antiscivolo e tanta voglia di giocare

ISCRIZIONI APERTE DAL 19 al 27 settembre presso
Ufficio Relazioni con il Pubblico – URP – Comune di Pianezza
Tel 011/9670210-211



Percorso progettato
in collaborazione con Retedonna Pianezza