

Bioenergetica con Cristina Di Stefano

“Essere pieni di vita significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire con intensità”

Alexander Lowen, psicoterapeuta statunitense ideatore della Bioenergetica

Attraverso la respirazione e il movimento, la pratica Bioenergetica consente di percepire in modo consapevole le tensioni fisiche che limitano la piena capacità espressiva e che si ripercuotono sul piano emozionale.



**Tutti i lunedì presso Centro Kailash
piazza Gambara 7/4 Milano
(MM1 Gambara)**

Classe di Bioenergetica: lunedì, dalle 18.45 alle 19.45

Orario di ritrovo previsto: 18.30

Si consigliano abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

Classe di prova gratuita

Informazioni e iscrizioni: +39 335 5946620 cristinabioenergetica@gmail.com

Cristina Di Stefano è Professional Counselor a indirizzo bioenergetico-gestaltico (iscr. AssoCounseling A2263-2019) e Operatore Shiatsu Professionista (iscr. FISleO 1126-2003). Propone sessioni di shiatsu e incontri individuali di Counseling.

Il lavoro associato sul corpo e sulla mente aiuta le persone ad affrontare le difficoltà esistenziali e relazionali, mira a reintegrare e armonizzare le varie parti della persona e a realizzare al meglio le proprie capacità di provare piacere e gioia di vivere.