

Coloriamo percorsi di vita

Progetto a cura di
**corpo
mente**
MOVIMENTO POSTURA BENESSERE



MARTEDÌ 20 OTTOBRE ALLE 20:00
PORTE APERTE
Presentazione delle attività presso il
CENTRO GIOVANI di Castelnuovo Rangone

In collaborazione con
il Comune di
Castelnuovo
Rangone



Iniziative per promuovere la salute attraverso il movimento, la scoperta ... e sana consapevolezza di sé! Tra le attività: psicomotricità per bambini - ginnastica per la mente per adulti e anziani - metodo Feldenkrais® - yoga - qi-gong ...

I seminari esperienziali dai 16 ai 99 anni ...



L'arte di ascoltare e farsi ascoltare

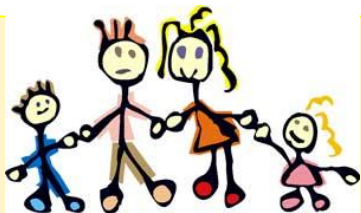
Un percorso per migliorare l'efficacia comunicativa a partire dall'ascolto autentico di sé e di ciò che si sente. Un viaggio esperienziale attraverso esercizi dinamici per favorire l'apertura a nuove vie di dialogo.

A cura di Greta Fantoni

Seminario di 8 incontri serali a cadenza settimanale.

Costo: 120.00euro, 1 incontro senza impegno d'iscrizione.

Inizio il 28 ottobre 2015



Centro d'ascolto per adulti, donne, genitori e ragazzi

Uno spazio d'ascolto gratuito per tutti coloro che si trovano in un momento di difficoltà o desiderano ritrovare fiducia o parlare con qualcuno senza sentirsi giudicati su temi personali, relazioni o vissuti impegnativi.

A cura di Greta Fantoni e Antonella Benevento

Su appuntamento



Respiro consapevole e cura di sé

Un seminario per conoscersi meglio a partire da come si respira e per imparare a usare il respiro per stare meglio con se stessi. Gli esercizi proposti permetteranno di esplorare e scoprire gli effetti del respiro sul corpo e nella mente. *A cura di Greta Fantoni*

Seminario di 4 incontri serali a cadenza settimanale

Costo: 60.00 euro.

Inizio il 13 gennaio 2016



L'arte di curarsi da dentro

L'abuso di cure mediche ha portato a soffocare l'istinto auto-curativo un po' come la calcolatrice ha ridotto la capacità di fare i conti a mente. Esercizi guidati favoriranno il risveglio di questa capacità innata a ti accompagneranno a riconoscere ciò che in te senti sano e saggio per la tua salute.

A cura di Greta Fantoni

Seminario di 4 incontri serali a cadenza settimanale

Costo: 60.00 euro.

Inizio il 17 febbraio 2016



Prendersi cura di sé creativamente ed efficacemente

Questo seminario è un laboratorio esperienziale che attraverso tecniche creative e immaginative mira a stimolare i processi di autoconoscenza e auto guarigione. La conduzione si adatterà alle esigenze dei partecipanti.

A cura di Greta Fantoni

Seminario di 4 incontri serali a cadenza settimanale

Costo: 60.00 euro.

Inizio il 23 marzo 2016

Per informazioni: Greta 335 730 71 63 - Antonella 338 762 47 77