

Propone ai propri Soci

IL CORPO PARLA: SEGNALI CHE SPESSO IGNORIAMO

Incontro divulgativo esperienziale

Giovedì 12 febbraio 2026 - Ore 20.30

A chi è rivolto

Persone interessate a comprendere meglio il linguaggio del corpo e il legame tra benessere fisico ed emotivo.

Contenuti:

Il corpo come messaggero interiore - Tensioni, fastidi e piccoli disturbi ricorrenti - Il legame tra emozioni non espresse e corpo

Ascolto corporeo come forma di prevenzione

Obiettivi dell'incontro:

Aumentare la consapevolezza corporea - Imparare ad ascoltare i segnali prima che diventino problemi - Integrare corpo, mente ed emozioni - Favorire un rapporto più rispettoso con il proprio corpo

Durata: circa 2 ore

**PER INFO E ISCRIZIONI: telefonare esclusivamente al 328 875 8100
dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 15 alle 18**