

CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA E RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La classe di esercizi di bioenergetica è un lavoro corporeo orientato alla promozione della salute e alla prevenzione dello stress. Gli esercizi bioenergetici consentono alla persona di sentire quello che accade nel proprio corpo (tensioni, sentimenti, sensazioni, emozioni).

Il lavoro bioenergetico sul corpo riconduce agli elementi fondamentali della vita: respirare, muoversi, sentire, esprimere.

OBIETTIVI

Acquisire una maggiore padronanza e consapevolezza di sé.

Scaricare lo stress e sciogliere le tensioni muscolari.

Approfondire e ampliare la respirazione.

Contattare profondamente le proprie emozioni.

Ridurre le somatizzazioni.

Aumentare l'energia e la vitalità corporea.

Conduce la Dott.ssa Clarissa Monetta Psicologa Clinica

Ordine psicologi del Lazio N. 22984

Conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica certificata

S.I.A.B. (Società Italiana di analisi bioenergetica)

È consigliato un abbigliamento comodo e un paio di calzini.

Che cos'è la Riflessologia Plantare

La riflessologia plantare è una tecnica di massaggio effettuato nei punti riflessogeni in particolare dei piedi.

La riflessologia plantare svolge le seguenti funzioni terapeutiche

- **Rimuove depositi di tossine nel piede**
- **Rimuove congestioni e eventuali blocchi energetici**
- **Migliora la circolazione del sangue**
- **Normalizza le funzioni degli organi attivando o inibendo la loro attività**
- **Rilassa il corpo in profondità**

TUTTI I MARTEDÌ DALLE ORE 20:00 alle 21:00 (Martedì 7 maggio prima prova gratuita)

PRESSO IL TENNIS CLUB KIPLING • Via dei Cantelmo, 129 ROMA

Cell. 3401537682 • email: clarissamonetta@hotmail.it