

UN RESPIRO DI BENESSERE

**Cinque serate di gruppo per imparare
a respirare consapevolmente e stare
in contatto con se stessi**

Obiettivo del percorso è la sperimentazione di tecniche che consentono di prestare attenzione ai propri stati d'animo e che sono utili, in un'ottica di ascolto di sé, a sciogliere le tensioni ed a gestire lo stress negativo accumulato, facendo tesoro dei contenuti che possono emergere durante il processo di rilassamento grazie all'affiancamento di una Psicologa.



**Il percorso è condotto dalla dott.ssa Samira Airoidi
Psicologa iscritta all'ordine degli psicologi della Lombardia**

**DA GIOVEDÌ 6 OTTOBRE ore 20.30
Biblioteca Centro Cultura
Piazza Italia Nembro**

programma
giovedì 6 ottobre CENTRATURA
giovedì 12 ottobre RESPIRO
giovedì 19 ottobre CORPO
giovedì 26 ottobre VISUALIZZAZIONE
giovedì 9 novembre LASCIAR ANDARE

Quota iscrizione euro 100,00. Il corso sarà attivato al raggiungimento minimo di 4 iscritti.

**GIOVEDÌ 28 SETTEMBRE 2017 ore 20.30
Biblioteca Centro Cultura di Nembro
INCONTRO GRATUITO DI PRESENTAZIONE**

**I partecipanti sono invitati a presentarsi con abbigliamento caldo
e comodo, muniti di materassino e di un plaid per coprirsi.**

Informazioni ed iscrizioni: +39 3479759249 samira.airoidi@gmail.com fb Le radici e i rami