

Centro Studi

www.nicolettacinotti.net



Chiavari V. Martiri della
Liberazione 67/1
Genova V. I. Frugoni 15/2.

Classi d'esercizi bioenergetici

con Nicoletta Cinotti

**Chiavari 30 Settembre ore
18**

Genova 2 Ottobre ore 19

I benefici della forza della bioenergetica e della dolcezza della mindfulness

- **ridurre lo stress**
- **migliorare la propria vitalità**
- **sciogliere la rigidità del
corpo e della mente**
- **aprire il cuore**

Per info e iscrizioni
nicoletta.cinotti@gmail.com
www.nicolettacinotti.net

La classe d'esercizi è nata per aumentare la consapevolezza corporea e per portare benessere e vitalità in tutto il corpo. Per farlo sperimenteremo movimenti semplici ed essenziali, accompagnati da aspetti espressivi che sono connessi alle nostre emozioni di base.

Nello spazio della classe, della durata di un'ora, il corpo sarà il protagonista e non ci saranno spazi di condivisione verbale. Alla fine della classe, liberato il respiro e radicati a terra, per chi lo desidera seguiranno 15 minuti di consapevolezza del respiro (Mindfulness).

L'effetto della classe è cumulativo e si richiede una partecipazione fedele all'intero ciclo di 10 incontri, per poter davvero sperimentare gli effetti di questo lavoro corporeo. Costo del ciclo € 185 con fattura sanitaria detraibile.