

**Laboratorio
movimento armonico
e benessere**



Armonymov

"Star bene con sè stessi e con gli altri"

3 incontri: lunedì 23, 30 maggio, 13 giugno, h 18-19.15
con suoni dalle vibrazioni positive, movimenti armonici spontanei e guidati, meditazioni dinamiche di consapevolezza e pacificazione,

per

- star bene nella naturale postura del proprio corpo
- favorire una integrazione armonica fra mente e corpo
- favorire relazioni umane ecologiche...per una poetica dell'incontro

*sviluppa il contatto tra te stesso
e il tuo corpo, il tempio in cui vivi
Virginia Satir*

facilitatrice del percorso: ins. **Rosella Salvetti**

per iscrizioni 3491801411

contributo di 30 euro per i 3 incontri, tessera associativa annua 10 euro.

(si può partecipare al 1° incontro con un contributo di 10 euro, completando l'iscrizione dopo aver provato)

(per donne e uomini dai 18 ai 100 anni in calzettoni antiscivolo)

il corso si terrà presso il Centro Studi Santa Chiara
in via Volta 9 a Saluzzo
centrostudisantachiara@gmail.com