



Via Aurelia, 501
Rosignano S. (LI)
Info: 349/6181156
giarmonia@libero.it
www.ilgiardinodellarmonia.it

APERTE ISCRIZIONI corso

RIGENERAZIONE POSTURALE

TECNICHE di RESPIRAZIONE, RILASSAMENTO e

RIEQUILIBRIO POSTURALE ARTICOLARE

- tecniche respiratorie
- pratiche di esercizio fisico
- educazione posturale
- coordinazione psico-motoria
- pratiche meditative
- varietà di esercizi respiratori e posturali per
il Riequilibrio Emotivo e Psico-Fisico:

**mal di schiena, nevralgie, tensioni muscolari,
disequilibri emozionali, stress, ansia, depressione**

sperimentare tecniche dolci, naturali e di profondo effetto per:

- armonizzare la potenzialità del corpo e della mente,
- promuovere la stabilità della sfera emozionale,
- stimolare la percezione di sé stessi e degli altri,
- aiutare a raggiungere una maggiore consapevolezza di sé,
- sviluppare forme spontanee di auto-guarigione.

**tecniche di riequilibrio psicofisico rivolte a
sviluppare una migliore qualità della vita e
preservare la massima salute dell'Individuo**

