



Lo Yoga per il Counseling

una antica filosofia per affrontare le tensioni moderne

DATA: 14 dicembre 2017, ore 18:00

Il workshop è gratuito ma è obbligatorio iscriversi.

Per info - 347 1255121

Come abito il mio corpo e che rapporto ho con esso?

Che percezione ho di me, nel mio modo di muovermi nello spazio e nelle relazioni
con le altre persone?

Come uso la mia energia, è più legata al pensiero, ai sensi, alle emozioni o al movimento?

Come mi relaziono agli altri con il linguaggio non verbale?

Il seminario sarà esperienziale e nasce da un lavoro integrato tra la pratica gestaltica e lo yoga.

E' una buona occasione per:

- conoscersi di più e dare senso e significato a come usiamo il nostro corpo, soprattutto attraverso il linguaggio non verbale.
- imparare a sentirsi ed ascoltare i messaggi che il nostro corpo esprime.
- migliorare il rapporto con noi stessi.
- valorizzare e potenziare le nostre qualità.

SGB - Scuola Gestalt Borgomanero, Via Cureggio10/D, 28021 BORGOMANERO (NO)

Mail: info@sgborgomanero.it - Phone: +393494659811