



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 9

Il Consiglio di Zona 9

in collaborazione con *Associazione Olo 6*, propone

seminari esperienziali con esercizi di **BIOENERGETICA**



IL MOVIMENTO CHE RIATTIVA L'ENERGIA E LIBERA LA MENTE

L'attività è fatta in gruppo e gli esercizi proposti hanno la caratteristica di "far sentire il corpo", servono ad esplorare ciò che emerge nel fare "quel" movimento in "quel" momento.

La riduzione dello stress, la ricerca dell'armonia corpo-mente, l'aumento della vitalità e del piacere di vivere sono i benefici della Bioenergetica; il corpo attraverso movimenti guidati diventa strumento di consapevolezza per arrivare al centro del sé.

***** la partecipazione è GRATUITA *****

L'attività si svolgerà:

- **il lunedì dalle 20,00 alle 21,30 presso lo spazio di via Empoli (adiacente al civico n. 9), dal 21 settembre al 23 novembre, a cura di Maura Sartori –**

Iscrizioni (massimo 15 persone) : Maura mob 338 6945827 mauriziasartori@alice.it

- **il martedì dalle 19,00 alle 20,30 presso la palestra di Cassina Anna, dal 29 settembre al 1 dicembre, a cura di Danilo Redaelli**

Iscrizioni (massimo 15 persone) : Danilo mob 348 7121795 dredaelli@gmail.com

(si consiglia abbigliamento comodo - tuta da ginnastica, calzini e tappetino da palestra per i lavori a terra)

*Il Presidente della Commissione
Per la Città del Viver Sano
ROBERTO MERONI*

*Il Presidente del Consiglio
di Zona 9
BEATRICE UGUCCIONI*