

# OGNI TENSIONE È INUTILE

(A. Lowen, Fondatore della Bioenergetica)

Semplici ESERCIZI CORPOREI, accessibili a tutti, che aiutano ad ascoltare il proprio corpo, liberando il respiro, movimento e l'espressione di Sé.

Il lavoro si svolge in piccolo gruppo, in un clima accogliente, cordiale, rispettoso e non giudicante.

La pratica bioenergetica offre a tutti semplici procedure per SBLOCCARE LE TENSIONI MUSCOLARI e quindi i blocchi energetici. Ciò ha una ripercussione immediata sul tono dell'umore, ci si sente PIÙ RILASSATI, si avverte una SENSAZIONE DI GIOIA, si ha PIÙ ENERGIA e si percepisce MAGGIORE LIBERTÀ.

*Si consigliano vestiti comodi, calze antiscivolo e asciugamano.*

Per informazioni sulla pratica

Tiziana Casazza

Conduttrice di Pratica Bioenergetica, Psicologa Psicoterapeuta  
tiziana.casazza@gmail.com, [www.psicologomilanolorenteggio.it](http://www.psicologomilanolorenteggio.it)



**Colora la tua vita:  
ritrova energia e vitalità!**

**BIOENERGETICA  
ANTISTRESS**

Tutti i martedì: 20,15-21,15

Tutti i giovedì: 13,15-14,15

**LEZIONE PROVA GRATUITA!**



**dimillecolori**  
riso e ludoteca

via Tolstoj 39, 20146 Milano

Per iscrizioni: tel. 02 4229 6792  
328 277 5857  
[info@dimillecolori.it](mailto:info@dimillecolori.it)