Il Gesto Armonico

Condotto da **Monica Zambon,**
Musicoterapeuta, *Psicomotricista Relazionale*, *Gestalt Counselor.*

→ Percorso di armonizzazione tra **corpo**, **mente** ed **emozioni**.

PER INFORMAZIONI:
+ 39 3493734793

(Il PRIMO **INCONTRO** è **informativo** e **GRATUITO**)

- Trento
- Pergine Valsugana

"Un percorso a favore del proprio benessere, con l'obiettivo di acquisire maggiore consapevolezza di sé attraverso l'espressività corporea"

I benefici:

- Riconoscere e allentare le tensioni, dando sollievo fisico ed emotivo.
- Favorire un processo di consapevolezza, congruenza e autenticità.
- Creare sinergie tra il mondo interno e l'ambiente.

Esperienze Pratiche:

- Il corpo e lo spazio
- Il corpo nel tempo
- Il corpo e l'intensità
- Il corpo ri-suona
- Il corpo e le parole
- Il corpo e la qualità del movimento

Durata del percorso:

Il percorso può essere svolto **individualmente** o in **gruppo**:

- **Individuale**: **8** incontri di **60** minuti.
- **In gruppo**: **8** incontri di **90** minuti in gruppo, più **30** minuti (se lo si desidera) di percorso individuale a turno.

Orari:

- A partire da **Giovedì 8 Maggio dalle 18.30 alle 20.00**

-**MOI centro olistico**, P.zza Municipio 11, Pergine Valsugana.

- A partire da **Martedì 15 Maggio dalle** ore **18.00 alle 19.30.**

-**Villa Sant'Ignazio**, Via alle Laste 22.

-Parcheggio disponibile in loco.

PER INFORMAZIONI:
+ 39 3493734793

(Il PRIMO INCONTRO è informativo e **GRATUITO**)