



INSIDE OUT

22 Novembre 2017 - 16 gennaio 2018

@ Yoga Bergamo ASD
Via G. Carnovali 100/D
Bergamo

il martedì dalle 19.30
alle 20.45

7 incontri per esplorare le 6 emozioni primarie (+ un incontro bonus) e il nostro modo di esprimerele.

Gioia, rabbia, paura, disgusto, tristezza e sorpresa sono innate nell'essere umano e hanno la stessa espressione in tutto il mondo. Tuttavia a volte abbiamo difficoltà a riconoscere e esprimere qualcuna di queste emozioni.

Uno degli obiettivi della bioenergetica è di essere capaci di sentire le proprie emozioni, *liberi di esprimerle* e esserne padroni.

Il percorso esperienziale sarà condotto da Claudio Agosti e Cristina Pellegrini, psicoterapeuti a indirizzo bioenergetico.

Il costo dell'intero percorso è di 100 €
attività con tessera associativa (5€)

info

Claudio Agosti: 333 5458705 - claudioagosti@yahoo.it
Cristina Pellegrini: 3478763825 - cristina_pellegrini@tiscali.it

iscrizioni

Yoga Bergamo ASD: 345 4936378 - info@yogabergamo.org