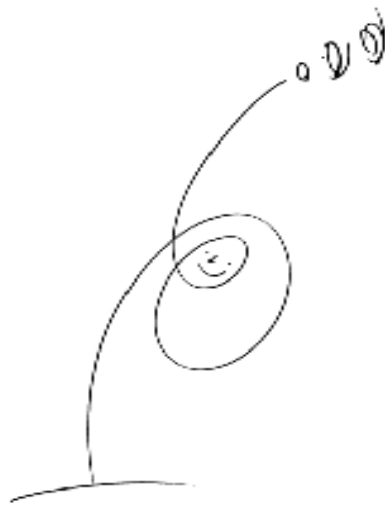


SoulFit & Wellness

Espressione corporea e benessere



SoulFit & Wellness è un percorso indirizzato a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea, scaricare lo stress, eliminare le tossine emotive e fisiche e migliorare le relazioni. E' un lavoro con il quale poter avvicinare i partecipanti ad una più profonda conoscenza di se, in un contesto divertente e rilassante.

Il percorso verte sul risveglio dei canali di comunicazione non convenzionali (linguaggi non verbali, mimici, ritmici, musicale, pittorici) e si propone come stimolo per la ricerca delle personali capacità di ascolto, fiducia, ritmo, cooperazione, concentrazione, rilassamento ed autostima.

SoulFit & Wellness vuol comunicare l'importanza nell'arco della nostra vita, della costante ricerca dell'equilibrio (fisico, mentale e emozionale) al servizio della crescita personale.

Contenuti

- Ritmi vitali ed espressività di sé nel gioco
- Coordinazione generale e fluidità del movimento come linguaggio e come strumento espressivo
- L'armonia nel movimento e nella relazione
- Intelligenza e creatività corporee

Partecipanti e costo

Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano rigenerare il corpo e la mente in un contesto rilassante e creativo

Gli incontri sono a numero chiuso (minimo 10 - massimo 20 partecipanti)

Il costo è di **40€** a persona.

Durata e luogo

Il percorso è strutturato in **4 incontri il Venerdì e Sabato** dalle 9.00 alle 11.30

Parco delle Emozioni Molentargius, Via La Palma (Loc. Medau Su Cramu) 09126 CAGLIARI

Per info e contatti

Cell 340 26 84 914 Giocandoperilmondo@hotmail.it

Cell 392.6543341 / 338.9291994 info@parcoemozioni.it