

## Il corpo come strumento del cambiamento interiore

Il corso base teorico-pratico ha lo scopo di introdurre alla pratica di un semplice esercizio corporeo chiamato **apertura corpo mente**, un tipo di pratica il cui principale obiettivo è quello di risvegliare l'intelligenza che conduce al cambiamento.

Possiamo leggere nel nostro corpo la storia della nostra vita, come possiamo leggerla in quello degli altri.

Attraverso la pratica di alcuni semplici movimenti possiamo prendere consapevolezza dei nostri blocchi e restituire fluidità non solo al corpo, ma anche al nostro modo di esprimerci.

Il corso introduttivo saranno otto incontri e avrà luogo in Casa di Ramia durante i mesi di maggio e giugno ogni lunedì alle ore 13.45

Calendario:      Maggio    Lunedì 4, 11, 18, 25  
                                Giugno    Lunedì 8, 15, 22 e 29

Si suggerisce indossare abiti comodi e calzettoni

Il corso sarà condotto dalla dott.ssa Alejandra Pezzutti Psicologa ad orientamento olistico e transpersonale