



Corso di
CONSAPEVOLEZZA
CORPOREA

**per risvegliare l'intelligenza
del corpo attraverso il
movimento consapevole**

*Tenuto da Giuliana Caccavale,
dottoressa in fisioterapia
e operatrice di biodinamica
craniosacrale*

Dieci incontri per acquisire
consapevolezza e presenza
attraverso il movimento,
l'attenzione, la respirazione, le
sensazioni e le emozioni.

Un percorso guidato rivolto a chi
desidera prendersi cura di sé
con consapevolezza per risvegliare
la capacità di osservare
e ascoltare i segnali del corpo.

Impareremo a migliorare
la postura per essere più stabili
e leggere/i e sentirci più flessibili
e coordinate/i nei movimenti
quotidiani.

Per vivere il movimento come
fonte di piacevolezza e di
benessere del corpo e della mente.

Il percorso verso
la consapevolezza corporea
è un processo di maturazione
fisico e mentale che offre la
possibilità di risvegliare il corpo
con grazia e gentilezza.

Uno stato di risorsa che
impareremo a coltivare e nutrire
con costanza e piacevolezza.

Il mio augurio è che praticando
la consapevolezza corporea
possiate vivere più pienamente,
gioiosamente e intenzionalmente,
grazie ad un io corporeo
risvegliato, capace di muoversi
nel mondo con leggerezza
e stabilità ritrovate.

Il corso si sviluppa in dieci incontri settimanali
della durata di un'ora e un quarto.
Si terrà tutti i **giovedì alle ore 10,30** a partire
dal **13 gennaio 2022**.
Piccoli gruppi, massimo 6 persone.

La sede del corso è il Centro Papillon, a Nervi,
in Viale Franchini 24 (scala sinistra).

Info e prenotazioni
tel **334 2897712** Giuliana (ore pasti)
o scrivermi su **whatsapp**

Postura, Movimento,
Respirazione, Sensazioni,
Attenzione, Emozioni
tu chiamala se vuoi

CONSAPEVOLEZZA CORPOREA