

ESTATE 2017 UN MARE DI IDEE



I giorni **28, 31 Agosto e 3 Settembre**

presso la **Spiaggia Piazzale dei Canotti snc** si svolgerà

la manifestazione **“Meditazione per Incontrarci”** a cura dell'Associazione Culturale Creatività e Comunicazione dalle 18:00 alle 20:00

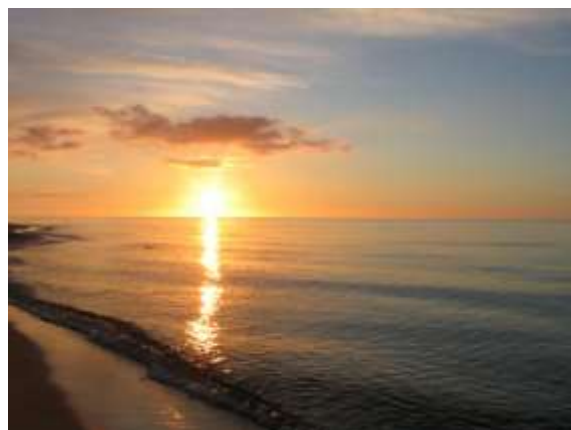
Creatività e Comunicazione è un'associazione che si occupa di Psicologia Olistica, Teatro, Zen, Sport e Meditazione.

“Meditazione per Incontrarci”, condotta dallo psicologo Danilo Ferrin, consiste in una serie di appuntamenti dove verranno proposti esercizi con il respiro e movimenti del corpo per riequilibrare le energie.

I partecipanti, muniti di telo da spiaggia, seduti in circolo o guardando il mare, eseguiranno gli esercizi proposti, individualmente oppure in piccoli gruppi o a coppie, al fine di agevolare l'incontro con gli altri.

Gli esercizi proposti consistono in:

- rilassamento e riattivazione energetica attraverso il respiro e il suono della voce;
- movimenti di bioenergetica con il corpo per riattivare le energie dolci (Ying) fonti di leggerezza e serenità e le energie forti (Yang) per acquisire determinazione e coraggio;
- Grounding e Meditazioni dell'albero e del pianeta, per ritrovare il contatto con la natura.



www.creativitaecomunicazione.it

Facebook: Creatività e Comunicazione
Segreteria (Infonetto): 329.876.2510
Email: creativitaecomunicazione@gmail.com

