

Aquarëlax

Incontrare l'acqua per ritrovare il proprio corpo

Incontro Open - sabato 19 giugno dalle 11.30 alle 12.30

Kleb Sport City - via Viola Liuzzo 41 Ferrara

Immergersi per far emergere le proprie energie
Rilassamento, Risveglio Muscolare, Sintonizzazione di Sè

Aquarelax

Far riemergere le proprie energie attraverso l'incontro tra acqua e corpo

Aquarelax è un corso nel quale si alternano esercizi in acqua mirati al rilassamento psicofisico, per un recupero consapevole della respirazione emotiva e della tonicità muscolare (addominali, gambe, glutei, pettorali, esercizi posturali), a visualizzazioni accompagnate per la riscoperta della consapevolezza psicocorporea, strettamente associata al senso di autostima e autoefficacia. Questo corso unisce l'effetto benefico-tonificante dell'acqua a quello distensivo-rilassante della musica e dell'accompagnamento vocale.

Condotta da *Martina Chiereghin – Psicologa Counselor – e Sara Ruiba – Psicologa Psicoterapeuta.*
Psicologhe di Associazione Sinapsi