Docente: **FERNANDA FRASSI**
Incontri dall' 8 gennaio al 12 marzo 2025, ore 14
Argomento: Percorso benessere corpo-mente

SOMMARIO

PERCORSO BENESSERE CORPO-MENTE

Basato sulla Mindfulness Psicosomatica, una pratica che sviluppa una maggiore consapevolezza di Sé, del corpo e delle emozioni ed è efficace nel

- sostenere il benessere psicologico, attenzione, concentrazione, memoria
- favorire il rilassamento riducendo l'irrequietezza migliorando il sonno
- ridurre lo stress, l'ansia, la preoccupazione e il senso di solitudine
- migliorare la gestione delle emozioni e le capacità relazionali
- sciogliere il corpo, le tensioni nervose e muscolari

che appesantiscono il cuore e tolgono il piacere di vivere.
La pratica è semplice, dolce e accessibile a tutti.
Negli incontri si sperimentano tecniche di consapevolezza psicosomatica, lavoro sul corpo ed emozioni e la meditazione.

UNIVERSITÀ CREMA UNI-CREMA
Sede corsi e segreteria: **Crema, via Rampazzini, 14 C/o Scuola Media di Ombriano "C. Abbado"**
Cell. 3456076297
e-mail: info@uni-crema.it sito: www.uni-crema.it