



Centro A.S.P.E.N. onlus



2 ESPERIENZE PER FESTEGGIARE IL BENESSERE PSICOLOGICO

BUONGIORNO YOGANDO 10.00-11.15

*Esperienza di risveglio delle energie mente-corpo
con lo Yoga integrato a tecniche psico-corporee
per il benessere psico-fisico*

Conduce la dott.ssa Monica Monaco, psicologa, istruttore Yoga

UNA STORIA PIENA DI CALMA 11.30-13.00

*Esperienza di potenziamento delle proprie risorse di gestione dello stress
attraverso un esercizio guidato di training autogeno narrativo*

Conduce la dott.ssa Monica Monaco, psicologa, psicoterapeuta,
operatore di Training Autogeno E.C.A.A.T.

Contributo attività

10 euro per singola attività o 15 euro in caso di adesione ad entrambe

Per informazioni ed iscrizioni

Coordinamento attività: 350/0451885 E-mail: centroaspen@libero.it