




Corso di rilassamento con bambini e adolescenti



Imparare a rilassarsi, nella nostra società contemporanea, è quanto mai difficile. Sembra di non averne mai il tempo. Eppure pochi minuti di rilassamento da soli e/o con i propri figli ci possono aiutare ad affrontare impegni quotidiani con una consapevolezza più profonda, più leggera.

Obiettivi: Il corso si rivolge a **genitori, insegnanti, operatori nel settore dell'infanzia e dell'adolescenza**. Lo scopo delle tecniche di rilassamento è quello di entrare in contatto con il proprio corpo, sentire e sentirsi nella propria interezza. Ciò ci consente di rilassarci, di **allontanare le preoccupazioni** e di concederci qualche minuto che ci aiuti a diventare più **consapevoli**.

Costi e orari: *8 lezioni di 1 ora e 30 ciascuna. Dalle 18 alle 19.30 circa. **A partire dal 15 Ottobre 2014.** 18 euro per lezione, 15 euro per due persone. E' gradita la prenotazione.*

Conduce: *Lisa Massei - dottoressa in psicologia, counselor a mediazione artistica, grafica pubblicitaria.*

• www.iridee.com - www.lisamassei.it

Info, contatti e luogo di svolgimento:

Il Teatro dei Libri - Corso Amedeo 60/64 (Livorno)

• Tel. 0586.371819 - www.ilteatrodeilibri.com