



bioginnastica®



## La ginnastica per la consapevolezza

mercoledì 12 marzo ore 20.00

Lezione dimostrativa gratuita

Impariamo ad ascoltare il nostro corpo entrando in un dialogo intimo e profondo con noi stessi.

Il corpo comunica con il dolore e la sofferenza ma anche tramite il sentire e il percepire.

Impariamo a scaricare le tensioni e le rigidità dando un senso alle nostre esperienze corporee.

Divertiamoci nel movimento per riattivare la nostra vitalità e la voglia di giocare!

***Il corpo parla,  
la bioginnastica ascolta***

Sara e l'Elefante Invisibile Associazione hanno il piacere di invitare coloro che ancora non conoscono la Bioginnastica alla **lezione dimostrativa gratuita** che si terrà **mercoledì 12 marzo** alle ore 20 in via Don Segala 25/B a Verona (San Massimo).

**VI ASPETTIAMO! È GRADITA LA CONFERMA**

Per info e prenotazioni

**Sara Franchini** · tel. 345 1636058

e-mail: [info@sarafranchini.it](mailto:info@sarafranchini.it)

**Inizio corsi Primavera**

mercoledì 19 marzo ore 20  
giovedì 20 marzo ore 10  
venerdì 21 marzo ore 17.30