



**MERCOLEDI' 4 APRILE 2018**  
**dalle 19.00 alle 19.45**  
**presso lo SPORTING DORA**  
**Corso Umbria 83 Torino**

**PRESENTA IL WORKSHOP**

## **IMPARIAMO A « RILASSARCI » GUIDATI DALLA NATUROPATA**

L'associazione CibArte vi accompagnerà attraverso tecniche di rilassamento che vi aiuteranno ad attivarsi nei confronti della propria salute in modo naturale per contrastare lo stress in tutte le sue manifestazioni, fisiche e psicologiche.

Il workshop è indirizzato a quanti desiderano recuperare, attraverso il rilassamento, la fiducia in se stessi, il senso di sicurezza e la gioia di vivere cercando di superare lo stress accumulato durante la nostra giornata.

Saremo guidati dalla dott.ssa naturopata Nadia Pesce attraverso un percorso condiviso nella comprensione delle dinamiche dello stress e come sia possibile dominarlo attraverso le tecniche di rilassamento di Training Autogeno.

L'obiettivo di questi incontri è infatti fornire consigli utili e strumenti efficaci a riacquistare uno stato di "piacevole benessere" attraverso una serie di esercizi di rilassamento che verranno illustrati e messi in pratica in modo da poterli autonomamente svolgere a casa anche insieme alla nostra famiglia.

**Presentazione e prova gratuita da prenotare a: Marita Ronzani al 3289281096**

**Workshop articolato in tre lezioni al mese da 1 ora e 30 m - orari da concordare con i partecipanti**  
**Quota totale euro 40.00**

---

in collaborazione con

**NADIA PESCE**  
NATUROPATA



A.R.C. "GIUSTIZIA" -TORINO

**SPORTING DORA**  
SPORT E CULTURA