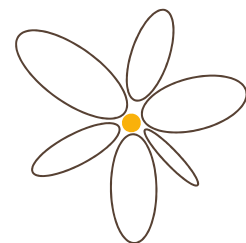




la **primavera**
di **Alba** 2019



ISTINTO & PSICHE

Una serie di incontri tra psicologia e benessere per riflettere, conoscere e migliorare la consapevolezza di sé rivolti ad adulti e bambini.

PROGRAMMA

SABATO 6 APRILE ALLE ORE 10.30

Istinto&Psiche, via San Lorenzo 4

TERRA CHIAMA TE!

Un'ora, per grandi e piccini, in cui scoprire alcune "dritte per vivere sul pianeta Terra"! In che modo? Attraverso la lettura ma anche piccole tecniche quali la mindfulness e la danzamovimentoterapia. Il tutto in un clima di condivisione e gioco.

MARTEDÌ 9 APRILE ALLE ORE 20.45

Istinto&Psiche, via San Lorenzo 4

LE PAROLE DEL CORPO

Un'ora dove potersi esprimere e ascoltare, dar voce al proprio corpo e alle proprie sensazioni, attraverso il piacere del movimento e della creatività. Per gli interessati sarà possibile proseguire il percorso con un ciclo di incontri.

GIOVEDÌ 18 APRILE ALLE ORE 20.45

Istinto&Psiche, via San Lorenzo 4

IL THAI MASSAGE: ALLA SCOPERTA DI UN TESORO NASCOSTO

Yoga? Massaggio? Respirazione? Linee e punti energetici? Il Thai Massage nasce da tutto questo e porta con sé un'antica conoscenza. Una pratica che intreccia massaggio, lavoro sulle linee energetiche e yoga, per favorire un profondo benessere psicofisico.

GIOVEDÌ 9 MAGGIO ALLE ORE 20.45

Istinto&Psiche, via San Lorenzo 4

COS'È LA MINDFULNESS?

Un incontro introduttivo per comprendere la Mindfulness e le sue applicazioni. Una serata all'insegna del benessere e della consapevolezza. Mindfulness, in ambito psicologico, significa essenzialmente "consapevolezza" dei propri pensieri, azioni e motivazioni.

GIOVEDÌ 16 MAGGIO ALLE ORE 20.45

Istinto&Psiche, via San Lorenzo 4

SENTO DUNQUE SONO

Un viaggio nel piacere e nell'ascolto del nostro ritmo e movimento, attraverso suoni e silenzi che si fondono fino a crearne di nuovi. Aperto a chiunque abbia voglia di sperimentarsi, senza limiti d'età, attraverso le tecniche della danzamovimentoterapia e della mindfulness.

SABATO 18 MAGGIO ALLE ORE 10.30

Libreria Marameo, via Pierino Belli 20

LEGGERE PER ASCOLTARE

Ti piace che ti leggano un libro? Ti proponiamo una sfida! Ascoltare la storia che viene letta e prestare attenzione te stesso mentre la senti. Come? Vieni a scoprirlo. Incontro adatto ai bambini a partire dai 4 anni.

GIOVEDÌ 30 MAGGIO - 6 E 13 GIUGNO ALLE ORE 19.00

Istinto&Psiche, via San Lorenzo 4

RESPIRIAMO

Il respiro è ciò che ci dà vita, una compagnia silente e sempre presente. Ma quanto ne sappiamo? Tre serate per conoscerlo, per prendersi cura di sé attraverso il respiro e dedicarsi un momento di relax senza rincorrere il tempo.

*COSTO: 60 euro per tutte e tre le serate oppure 25 euro la singola serata.

Posti disponibili fino ad esaurimento, prenotazione obbligatoria

SABATO 8 GIUGNO ALLE ORE 10.30

Libreria Marameo, via Pierino Belli 20

LEGGI...PARTENZA...VIA!

“Non sta mai fermo”: la forza, la creatività e la meraviglia dei bambini può essere aiutata a creare forme splendide che gli permettano di diventare un adulto sano e felice. Un'attività di movimento ed espressione a partire dalla lettura di un libro che ci accompagna nel gioco! Per bambini a partire dai 4 anni.

INGRESSO LIBERO SU PRENOTAZIONE *dove non espressamente indicato

Ulteriori informazioni

www.istintoepsiche.it

