



Sabato 9 marzo ore 21...

in occasione della festa della donna...

La Biblioteca comunale propone



Prendiamoci cura di NOI stesse

Benessere e Salute

I suoni parlano al nostro corpo e alla nostra mente. La musica riduce lo stress, facilita il rilassamento mentale e riequilibra le naturali difese del corpo.

*Vieni e sperimenta in prima persona gli effetti benefici della
MUSICOTERAPIA!!*

Ti aspettiamo in sala polifunzionale!!

CONDUCE LA SERATA: GIUSY CAMAGNI,

Musicista Laureata - Docente di Musica - M° Direttore di Coro - Musicoterapista¹ - Professional Counselor¹ iscriz. AssoCounseling A1601-2015 - Danzaterapeuta¹ - Operatore Ayurvedico¹ Diplomato Csen/Coni

1 – Professione regolamentata ai sensi della legge n.4 del 14.01.2013 G.U. 26.01.2013 n.22

- Indossare un abbigliamento molto comodo (tuta da ginnastica, leggings, o simili...),
- portare un paio di calze antiscivolo da indossare per tutta la durata dell'incontro (**NO** scarpe di qualsiasi tipo)
- portare un tappetino (tipo palestra)
- portare dei pastelli colorati, (o pennarelli) e qualche foglio di carta bianca. **Chi è interessato alla serata è pregato di rispettare l'orario d'inizio dell'incontro – ore 21.00 - per non interrompere il lavoro**



Se vuoi porta una torta o un dolcetto per lo scambio di auguri finale!!