



WORKSHOP ADULTI ciclo da 6 INCONTRI settimanali



MOVVART RELAX CORPO MENTE
"Sciogli il corpo, libera la mente."

GIOVEDI' ore 20-21

Lezione di prova gratuita 20 febbraio 2025

Ciclo 6 incontri dal 27/2/25 al 10/4/25

**www.parcolorato.com
sede di Vignate MI
c/o centro polifunzionale Via Roma, 19**



IL PARCOLORATO
DELLE MANI E DELLE IDEE

MOVVART RELAX CORPO MENTE

"Sciogli il corpo, libera la mente."

GIOVEDI' dalle 20 alle 21

Lezione di prova gratuita 20 febbraio 2025

1° Ciclo 6 incontri dal 27/2 al 10/4/25 (escluso il 6/3/25)

incontri in natura il sabato mattina c/o Orto condiviso

17 e 31 maggio 2025 ore 8,30-9,30

costi: € 110,00 ciclo 6 incontri; ingresso occasionale € 20,00

Solo 45 minuti, in cui fermarti, ascoltare il tuo corpo, liberando ***l'immaginazione***, sciogliendo tensioni mentali e fisiche.

Con tecniche corporee, di respirazione, elementi di danzamentoterapia, mindfulness, body scan, ecc, in pochi minuti potrai riallineare corpo e mente e ritrovare "presenza" dopo una faticosa giornata di lavoro.

La musica giocherà un ruolo fondamentale.

A seguire, 15 minuti dedicati alla scrittura o al disegno e alla condivisione, per trasformare sensazioni e percezioni in consapevolezza. **Conduce Annamaria Pittari,**

danzaterapeuta - arteterapeuta

www.parcolorato.com

sede di Vignate MI

c/o sala comunale Via Roma, 23 Vignate



WORKSHOP ADULTI incontri mensili a Vignate in natura



MOVVART RELAX CORPO MENTE in natura
"Sciogli il corpo, libera la mente."

SABATO 17 e 25 maggio 2025 ore 8,30-9,30
presso Orto condiviso Vignate Mi

www.parcolorato.com

IL PARCOLORATO DELLE MANI E DELLE IDEE

via Lomellina 62 Milano

MM4 ARGONNE- bus 54, 93, 45

passante FORI ANINI

Sede di Vignate MI
presso centro Polifunzionale Via Roma, 23



www.parcolorato.com

3385412098 parcolorato@gmail.com