

PERCORSO DI MEDITAZIONE GUIDATA

Riservato ai soci Cral S. Anna e Regina Margherita

Condotto dalla Dott.ssa Jessica Verriello - Psicologa e Naturopata

A partire dal 2 Marzo ogni Lunedì pomeriggio alle ore 17-18
presso la palestra al primo piano dell'Unità Spinale C.T.O.

Primo incontro di prova gratuito!

Prendiamoci un mattino solo per noi. Dedichiamoci un'ora di completo benessere e relax, avvolti nelle atmosfere soffuse e accoglienti, immersi negli oli essenziali rilassanti!

A cosa serve il rilassamento accompagnato dalla meditazione? A moltissime cose.

In primis è stato scientificamente comprovato che la meditazione riduce il dolore cronico, aumenta la consapevolezza di sé, migliora la propria centratura e dona chiarezza mentale, aumenta l'empatia col prossimo, diminuisce fino a eliminare ansia e stress, riduce la pressione sanguigna e stimola il rilascio di endorfine, inoltre ristrutturata le connessioni sinaptiche delle cellule cerebrali.

Una mente serena si traduce inevitabilmente in un corpo più sano!

La meditazione di svolgerà sdraiati su un tappetino (chi avesse problematiche motorie può meditare comodamente seduto).

E' richiesto un abbigliamento comodo (tuta, vestiario non costrittivo, calze spesse) ed è consigliato portarsi da casa una piccola copertina calda.

L'idea è di creare un gruppo classe in cui, una volta la settimana e fino al termine di giugno, ci si possa incontrare un'ora di lunedì pomeriggio per dedicarsi al training teorico e pratico ed imparare ad applicare autonomamente le tecniche.

Gli interessati potranno proseguire il percorso acquistando pacchetti di 4 incontri, rinnovabili, al costo totale di 40 euro.



Per le prenotazioni rivolgersi a CUVA SALVATORE cel. 346/7422553

Sito web Dott.ssa Verriello: jessicaverriello.business.site
Pagina Facebook: *Studio di Psicologia e Naturopatia - dott.ssa Jessica Verriello*