

**Incontriamoci ogni martedì dalle
18,15 alle 19,15 (circa) presso:**

**Scuola Superiore di Naturopatia
e Floriterapia di Genova
Piazza della Vittoria, 14/25
16121 GENOVA**

Gli incontri non sono collegati tra loro, ogni incontro è un momento a sé, perciò è possibile partecipare quando si vuole, quando si sente il bisogno, quando ci si vuole rilassare e provare a staccare, per un momento, la mente.

Le pratiche accompagnate da buona musica; il cerchio per “sentirsi” e condividere; i momenti di meditazioni, brevi ma utili a centrarsi sul proprio respiro e sulle proprie sensazioni; le condivisioni, per sentirsi nel gruppo.

Per informazioni:

Nicola Ganabano

Cell. 333/4985206

Mail:

n.ganabano@iridologia.info

n.ganabano@gmail.com

IL CORPO IN ASCOLTO

***Incontri
settimanali
di pratiche corporee***

***Cerchio, esercizio,
meditazione, ascolto,
condivisione, suono, emozioni***

GLI INCONTRI DI PRATICHE CORPOREE

Gli incontri de “**Il corpo in ascolto**” sono nati dalla mia esperienza nel lavoro corporeo e da quanto osservato nella mia professione.

Sono stati ideati come strumenti che, attraverso semplici pratiche corporee e momenti di meditazione, possano portare a sperimentare l’ascolto del corpo, a connettersi o riconnettersi con le proprie emozioni, le proprie sensazioni, il proprio respiro.

Dai commenti ricevuti, per alcune persone “**Il corpo in ascolto**” è un momento di relax, di quiete, di tranquillità e di stacco dalla propria mente.

GLI ESERCIZI PROPOSTI

Gli esercizi proposti sono semplici, poco faticosi e alla portata di chiunque.

Sono richiesti abiti comodi, un telo per coprire il tappetino.

Gli incontri non sono consigliati a chi soffre di gravi problemi alla schiena, alle cervicali o alle anche.

Per qualsiasi informazione potete contattarmi.

Gli incontri si tengono tutti i martedì dalle 18,15 alle 19,15 circa presso:

**Scuola Superiore di Naturopatia
e Floriterapia di Genova**

Piazza della Vittoria, 14/25

16121 GENOVA

CONDUTTORE

Nicola Ganabano

Naturopata con specializzazione in Iridologia, Floriterapeuta, Cromoterapeuta Bioenergetico, esperto in pratiche corporee.

“Mi considero uno sperimentatore nell’ambito delle tecniche corporee.

Ho incontrato la bioenergetica nel 2006 con il Dott. Giuseppe Cappelletti e poi con il Dott. Sandro Violante, da sempre partecipo settimanalmente alle classi e, nel corso degli anni, mi sono approcciato anche allo yoga, al Qi Gong con il Maestro Prof. Giorgio Olimpo e, in tempi più recenti, alla Mindfulness ed alla meditazione con la Dott.ssa Nicoletta Cinotti ed il Dott. Nicolò Gorgoni.

In questi incontri il lavoro corporeo si fonde con la musica che accompagna le pratiche,