

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 sono accompagnate da brani musicali scelti appositamente per l'esercizio o la pratica proposti. Gli incontri, **in gruppo**, prevedono momenti di **pratica corporea**; di momenti in cui, **in cerchio**, i partecipanti iniziano a collegarsi con il proprio corpo, con il proprio sentire; momenti di **meditazioni**, brevi ma utili a centrarsi sul proprio respiro e sulle proprie sensazioni; momenti di **condivisione** su quanto sentito nell'esercizio o nella meditazione.

Incontriamoci ogni martedì dalle 17,00 alle 18,15 (circa) presso:

**Scuola Superiore di Naturopatia  
e Floriterapia di Genova**  
Via Ippolito D'Aste, 3/6  
scala sinistra  
**16121 GENOVA**

Per informazioni:

Nicola Ganabano



333/4985206



n.ganabano@ilcorpoinascolto.it  
n.ganabano@iridologia.info



[www.ilcorpoinascolto.it](http://www.ilcorpoinascolto.it)

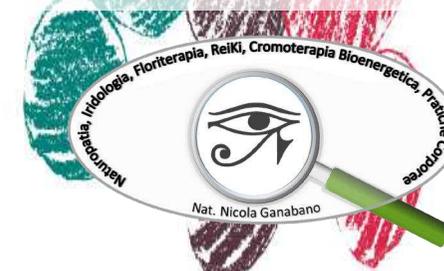
Associazione



# IL CORPO IN ASCOLTO

**Incontri  
settimanali  
di pratiche corporee**

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



## GLI INCONTRI DI PRATICHE CORPOREE

---

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

Negli incontri, attraverso semplici esercizi e pratiche, momenti di meditazione, condivisione e nel cerchio, è possibile sperimentare quello che si definisce l’**ascolto del corpo**, l’ascolto delle proprie emozioni, delle proprie sensazioni.

Negli incontri si ha la possibilità di trovare, un momento di relax e distacco dalla/della mente.

Gli esercizi proposti sono semplici, non faticosi e alla portata di chiunque e vengono fatti con un sottofondo sonoro che permette di aumentare maggiormente le sensazioni e le emozioni.

## GLI ESERCIZI PROPOSTI

---

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

Sono richiesti abiti comodi, e, se si desidera, 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.

---

### **Costo degli incontri:**

- ◇ Il primo incontro, di prova, è gratuito
- ◇ Ogni incontro ha un costo di Euro 10,00
- ◇ Se non si è iscritti all’Associazione EOS occorre aggiungere il costo della tessera annuale di Euro 10,00

## CONDUTTORE

### **Nicola Ganabano**

---

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

*“Mi considero uno sperimentatore nell’ambito delle tecniche corporee in quanto ho avuto modo, nel corso del mio percorso di crescita personale, di incontrare diverse discipline, tutte incentrate sul lavoro corporeo.*

*Ho incontrato la bioenergetica nel 2006 con il Dott. Giuseppe Cappelletti e poi con il Dott. Sandro Violante e dal 2010 partecipo settimanalmente alle classi di bioenergetica.*

*Nel corso degli anni, mi sono avvicinato anche allo yoga, al Qi Gong con il Maestro Giorgio Olimpo e, in tempi più recenti, alla Mindfulness ed alla meditazione con la Dott.ssa Nicoletta Cinotti ed il Dott. Nicolò Gorgoni.*