



**SIBiG** Scuola Italiana  
di BioGestalt®



## Classi di esercizi bioenergetici antistress con Riccardo Vanni

**martedì ore 20-21,30 e giovedì ore 13-14,30**

**presso Associazione Camminando**

Gli incontri sono dedicati a chi si sente stanco e senza forze o soffre di tensioni muscolari; a chi subisce lo stress e vuole liberarsene; a chi desidera ritrovare la capacità di sentirsi più vitale, più vibrante, più gioioso; a chi vuole scoprire la possibilità di scaricare tensioni, rilassarsi ed entrare in contatto con il proprio corpo in modo piacevole, distensivo, divertente.

Gli esercizi bioenergetici, creati da Alexander Lowen (1910-2008), favoriscono un miglior radicamento, sviluppano la capacità di “avere i piedi per terra” e di gestire meglio la relazione con se stessi e con gli altri.

Possono essere praticati da tutti - uomini e donne di ogni età -, sono semplici da eseguire e garantiscono un buon rilassamento in tutto il corpo, una maggiore elasticità e mobilità. Praticati con regolarità possono migliorare il tono generale, influenzando positivamente anche sull'umore.

Gli incontri sono condotti da Riccardo Vanni, counselor somatorelazionale, Counselor Advanced AssoCounseling (iscriz. A1058-2014), ogni martedì ore 20-21,30 e giovedì ore 13-14,30 .

**Costo:** 20 euro a incontro (60 euro al mese, 160 euro al trimestre e pacchetti da 200 euro per 20 incontri per gli allievi ed ex-allievi SIBiG).

**Associazione Camminando**, via Moroni 8, Sesto San Giovanni/Milano  
(a 100 metri dalla stazione MM1 Sesto Rondò)

**Informazioni:** 347 0860323 - ric.vanni@gmail.com - info@camminando.net

Associazione Camminando  
[www.camminando.net](http://www.camminando.net)



"Il cammino di un uomo comincia  
da un punto qualsiasi della sua storia"  
C. G. Jung