



# Progetto Gaia



**12 incontri a offerta libera  
per ragazzi di 9-13 anni**

## **BENESSERE PSICOFISICO**

**da giovedì 14 settembre, ore 16.45-17.45  
presso Centro di Psicologia di Gessate**

Negli incontri di Benessere Psicofisico del Progetto Gaia si sperimentano tecniche dolci di consapevolezza psicosomatica, lavoro sul corpo, energetica, respirazione e meditazione utili per migliorare lo stress, l'ansia e la depressione, che appesantiscono il cuore, creano tensione nervosa e muscolare e ci tolgono il piacere di vivere. Numerose ricerche scientifiche confermano l'efficacia di queste tecniche per il miglioramento dello stress, dell'ansia e della depressione. Negli Incontri di Benessere Psicofisico si prende consapevolezza dei propri blocchi psicosomatici e si impara a trasformarli, attingendo dalle nostre risorse positive.

Quando la mente si libera, il corpo si rilassa e ricomincia il piacere di vivere.

**Il laboratorio sarà condotto da: Debora Bedolis  
Operatore Gaia, arteterapeuta, facilitatrice SoulCollage(R)**

**Per informazioni e prenotazioni contattare [psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com)**