



**CITTA' DI CASTELLANZA**

Assessorato alla Cultura  
Biblioteca Civica



**CORSO**

# *“Appuntamenti con me”*

CAPIRSI X CONOSCERSI X CAMBIARE

Vivere nel **QUI ED ORA**



*5 appuntamenti con te stesso per rallentare, ascoltare il tuo corpo, i tuoi bisogni e ritrovare l'energia che ti serve per affrontare lo stress quotidiano.*

**In queste serate sperimenterai utili tecniche di presenza e rilassamento che riattivano l'energia del corpo donandoti maggiore tranquillità interiore.**

Condotta da: Mariarosaria Rapisarda (psicologa)

QUANDO: giovedì 26 Maggio; 9-16-23-30 Giugno (ore 21.00 -22.30 )

SEDE: Centro Civico, p.zza Soldini 8

COSTO: 50€

INDOSSARE ABBIGLIAMENTO COMODO - PORTARE MATERASSINO

Termine iscrizioni: 24 Maggio 2016

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

[biblioteca@comune.castellanza.va.it](mailto:biblioteca@comune.castellanza.va.it)