



# ESPRIMERSI IN LIBERTÀ

**10**  
NOVEMBRE

*"Un'azione libera è quella che nasce senza condizionamenti"*  
Aristotele

Libertà è creatività, è lasciare che il corpo si esprima, giochi e danzi evitando che i pensieri interferiscano. Per ascoltarlo e lasciarlo parlare. Attraverso la pratica bioenergetica entreremo in contatto col corpo e i suoi saperi e memorie, esploreremo il movimento spontaneo e, attraverso lavori in diade, incontreremo gli ostacoli che limitano la nostra espressività libera.

## **QUANDO**

Domenica 10 novembre 2024 dalle 14:30 alle 17:30.

## **DOVE e COME**

In via Frua 8 a Milano presso A.R.S.SUO.MO.

Si consigliano tuta o abiti comodi e un telo per lavorare a terra.

## **CONDOTTO DA FRANCESCA CIVARDI**

Insegnante di pratica bioenergetica, counselor, costellatrice familiare, operatrice Alta Sensibilità e Massaggio Bioenergetico Dolce per adulti e bambini. Membro del direttivo IPSO, coordinatrice dei corsi IPSO e dei tutor dei corsi.

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

Il costo di partecipazione è di 30 €. Il seminario è a numero chiuso; è previsto un massimo 20 partecipanti.

Per prenotarsi contattare la segreteria IPSO o visitare il sito [www.sentirsivivi.it](http://www.sentirsivivi.it)

✉ [segreteria@biosofia.it](mailto:segreteria@biosofia.it)

🌐 [www.sentirsivivi.it](http://www.sentirsivivi.it)

☎ 346 697 3975