

Organizza

**Un incontro con la Dr.ssa Anna Rita Iannetti,
si parlerà di emozioni e reazione corporea,
come affrontarle?**

Mercoledì 14 giugno ore 14,30

**Presso la Gastronomia Sani Sapori di Via Italia, 42
Seriate. Possibilità di pranzare prima.**

Le emozioni comandano la reazione corporea e i comportamenti. Per la stragrande quantità di attivazioni la nostra mente pensante non è in grado né di dare un significato a ciò che accade né riesce a controllarne le intensità negative. Le emozioni abitano nel corpo e ne determinano la salute o la malattia. Con le tecniche respiratorie si può imparare a modulare queste reattività potenzialmente negative.



Respirare veicola energia nell'organismo e, al tempo stesso, consente di essere in contatto con tutto ciò che è vitale, quindi anche con le sensazioni corporee e le emozioni. Inibire il respiro ottimale significa perciò anche limitare la sfera della percezione e del sentire.

Melissa Villa e Carlo Montagnino Naturopati

**Previsto un contributo spese, per info e iscrizioni 351.5828819
(usare Whatsapp), per il pranzo prenotazione obbligatoria.**

