

**DOTT.SSA FEDERICA BERTELEGGNI**  
**PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA OLISTICA**



## **PROPOSTE 2012 presso associazione Olistika di Romagnano Sesia**

### **Non solo danzaterapia**

Attraverso il movimento, il gioco e il rilassamento impariamo a fluire e a ritrovare noi stessi armonizzando il corpo, la mente e lo spirito. Il lavoro corporeo nasce dalla realtà psico energetica del momento

**Tot.6 incontri ogni due settimane il martedì ore 20.30 o 21.00**

**Target: aperto a tutti                      Investimento: 20 euro**

### **A proposito di benessere**

Colloqui e dialoghi sulla salute , il benessere e la consapevolezza di sé , condivisione , movimento, rilassamento.

**1 volta al mese sabato o domenica, mattina o pomeriggio per due ore**

**Target: aperto a tutti                      Investimento 20 euro**

### **Donne che sorridono**

Dialoghi e condivisione , ginnastica dolce, esercizi di respirazione e rilassamento. La proposta è una possibilità di condividere e scoprire nuove chiavi di lettura per cambiare . E' possibile ritrovarsi a sorridere e scrollarsi di dosso "il vecchio" per entrare in una visione della vita più serena .

**ogni due settimane il martedì ore 20.30 ,**

**Target dai 40 anni in su                      Investimento : 20 euro**

La proposta è estesa anche a gruppi di uomini e si prevedono incontri congiunti.

### **Proposta wellness**

"Una giornata per fermarti e disintossicarti, una giornata con te stesso all' insegna del volerti bene". Utilizzo sauna, sauna a infrarossi, idromassaggio. Pranzo macrobiotico Nel pomeriggio colloqui e dialoghi sulla salute , il benessere e la consapevolezza di sé , condivisione, rilassamento, danza.

**La proposta è valida week end e festivi dalle 11.00 alle 17.00**

**(prenotare almeno con una sett. di anticipo, numero minimo 4 persone),**

**Intero pacchetto costo promozionale euro 60,00**

**Colloqui individuali, di coppia, psicoterapia breve** presso associazione Olistika di Romagnano Sesia su appuntamento .

CONDIZIONI PER LE PROPOSTE IN GRUPPO: ALMENO 4-5 PERSONE ISCRITTE

**Info: Dott.ssa Federica Bertelegni    cell 3409510950    [fedebertelegni@yahoo.com.br](mailto:fedebertelegni@yahoo.com.br)**