

# ABITARE IL CORPO

**Meditazioni, visualizzazioni guidate, tecniche di rilassamento**

*“Essere persona non è qualcosa che si può fare.  
Non è una performance.*

*Richiede il fermarsi, prendere il tempo per respirare e sentire.”  
(A. Lowen)*



**IL MERCOLEDI' DALLE 8.30 ALLE 10.00 nei giorni:  
18, 25 ottobre e 8, 15, 22, 29 novembre 2017**

**Condotta da**

**Claudia Sibona**, arteterapeuta, laurea in scienze psicologiche  
**Marilde Trincherio**, arteterapeuta e scrittrice

**Luogo**

c/o studio di psicoterapia e arte terapia Via Giacosa 1/a, Alba - [www.viagiacosa.it](http://www.viagiacosa.it) -

**Per informazioni**

Claudia Sibona - cell. 338 9009596 - [claudiasibona@hotmail.com](mailto:claudiasibona@hotmail.com)  
Marilde Trincherio - cell. 3281025020 - [marilde.trincherio@gmail.com](mailto:marilde.trincherio@gmail.com)

**Costo**

120 € per tutto il percorso