

Giovedì 6 aprile l'associazione culturale Pandora di Seano apre le porte ad una sessione gratuita di bioenergetica, condotta dalle psicologhe e psicoterapeute specializzate in bioenergetica Alessandra Tognelli e Sabrina Damiano. Le due conduttrici proporranno alla classe una serie di esercizi di percezione corporea e di espressione emotiva, realizzati attraverso specifici movimenti finalizzati a favorire l'elasticità muscolare e a ridurre lo stress psicofisico.

Gli esercizi proposti non richiedono una preparazione fisica di base perché mirano alla consapevolezza e ad una migliore espressione delle emozioni, in particolare quelle represses, con un lavoro di scioglimento e di liberazione. Il gruppo, per quanto condotto da professioniste del settore, non ha finalità psicoterapica. La prenotazione è obbligatoria all'e-mail [sevi.pandora@gmail.com](mailto:sevi.pandora@gmail.com). *(Valentina Cirri)*