



# INSIDE OUT

22 Novembre 2017 - 16 gennaio 2018

@ Yoga Bergamo ASD  
Via G. Carnovali 100/D  
Bergamo

il martedì dalle 19.30  
alle 20.45

7 incontri per esplorare le 6 emozioni primarie (+ un incontro bonus) e il nostro modo di esprimerle.

Gioia, rabbia, paura, disgusto, tristezza e sorpresa sono innate nell'essere umano e hanno la stessa espressione in tutto il mondo. Tuttavia a volte abbiamo difficoltà a riconoscere e esprimere qualcuna di queste emozioni.

Uno degli obiettivi della bioenergetica è di essere capaci di *sentire* le proprie emozioni, *liberi di esprimerle* e *esserne padroni*.

Il percorso esperienziale sarà condotto da Claudio Agosti e Cristina Pellegrini, psicoterapeuti a indirizzo bioenergetico.

Il costo dell'intero percorso è di 100 €  
*attività con tessera associativa (5€)*

*info*

Claudio Agosti: 333 5458705 - [claudioagosti@yahoo.it](mailto:claudioagosti@yahoo.it)  
Cristina Pellegrini: 3478763825 - [cristina\\_pellegrini@tiscali.it](mailto:cristina_pellegrini@tiscali.it)

*iscrizioni*

Yoga Bergamo ASD: 345 4936378 - [info@yogabergamo.org](mailto:info@yogabergamo.org)