

Pausa Respiro

Metti in valigia qualcosa che non occupa spazio,
ma che può avere molto peso per il tuo benessere



L'estate viene spesso immaginata come un momento per staccare e recuperare energie.

Eppure molte persone arrivano alle ferie già stanche, con tensioni da lasciare andare e ritmi che fanno fatica a rallentare.

**Pausa Respiro nasce anche da qui:
dall'idea di iniziare a mettere in valigia qualcosa di diverso.**

Non un oggetto, ma piccoli strumenti di ascolto, presenza e consapevolezza da portare con sé nella quotidianità, anche fuori dagli incontri.

Un piccolo "kit" personale fatto di attenzione al corpo, respiro e momenti di pausa da ritrovare anche durante l'estate.

I primi appuntamenti estivi saranno un'introduzione graduale a un percorso più ampio dedicato alla mindfulness psicosomatica, che proseguirà da settembre.



A partire da venerdì
26 giugno 2026



**Venerdì
13:00 - 13:50**



a cura di
GIORGIO ANTONIAZZI

*Psicologo e
Psicoterapeuta Biosistemico
in Spine Center*



presso
SPINE CENTER

Via della Liberazione 3-5
Bologna

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

051 0952375 | 350 5213113 | info@spine-center.it

