

## VareseNews

### Esercizi antistress e massaggio energetico tra le proposte di Varesecorsi

**Pubblicato:** Martedì 16 Febbraio 2010

Sono ancora aperte le iscrizioni per le diverse proposte di Varesecorsi, con le adesioni che si raccolgono alla sede di piazza della Motta 4 da lunedì a venerdì tra le 9 e le 12,30 e tra le 15 e le 20 (telefono: 0332/235590).

Tra i molti corsi in programma ci sono anche quelli tenuti da **Francesco Delle Fave** che si occupano di "esercizi bioenergetici antistress" e di "massaggio energetico e tecniche di rilassamento" e che si terranno alla scuola "Baracca" di Capolago in via Gaggio.

Nel primo caso si tratta di una serie di 16 incontri in programma ogni venerdì tra il 12 marzo e il 25 giugno (18,30-19,45) in cui si scopriranno i modi per sciogliere tensioni e rigidità che procurano dolore e abbassano il livello energetico del corpo, per ritrovare così benessere e vitalità. Il costo del corso è fissato in 126 euro.

Per quanto riguarda invece il massaggio energetico, sono 16 anche gli incontri (stesse date, al venerdì, tra le 20 e le 22) che spiegheranno come sciogliere le zone tese e contratte del corpo riportando distensione e benessere e trasformando lo stress in rilassamento. Il corso è integrato con esercizi di bioenergetica, respirazione, suono e visualizzazioni. Il costo è di 177 euro.

Per informazioni sui due corsi si può consultare il sito [www.varesecorsi.net](http://www.varesecorsi.net)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it