

Paola Dalmasso, professionista Metodo Grinberg, fisioterapista, bodyworker



::: il modo in cui ti muovi rappresenta chi sei :::

STOPPING MOVEMENT

**lezioni di prova: martedì 20 marzo e mercoledì 21 marzo
ore 20-21,30 Torino – Via Romani 27 (palestra Red Steel)**

Stopping movement è un corso per rimetterti in forma, aumentare la capacità di respirare, avere muscoli forti e flessibili, percepire il tuo corpo: sentire le zone che muovi, avvertirne il peso, la temperatura e il movimento nello spazio.

Sono **10 lezioni settimanali** all'insegna della leggerezza, da raggiungere con potenza ed energia, passando attraverso dolori e paure, ma con agilità, per poter essere più rilassati, fiduciosi, forti e creativi.

il martedì dal 20 marzo al 29 maggio oppure **il mercoledì dal 21 marzo al 30 maggio** dalle 20 alle 21,30. Il costo totale del corso è 200 euro.

Ecco perché te lo consiglio:

- perché è innovativo, geniale e divertente
- per migliorare la percezione del corpo attraverso il movimento, per svuotare la mente e aumentare il livello di energia
- per imparare a sviluppare la respirazione e adattarla al movimento, a sciogliere le tensioni muscolari e a migliorare la flessibilità delle articolazioni.
- per sperimentare i benefici che un movimento non ripetitivo ha sul tuo modo di pensare, sui tuoi sintomi, sulle tue emozioni e sul tuo livello di energia.
- per scoprire che puoi fidarti del tuo corpo: ti muoverai anche a occhi chiusi, con e in mezzo gli altri.
- per allenare l'attenzione percependo il movimento: sviluppa la concentrazione, la coordinazione e risveglia i sensi

Info e prenotazioni:

Paola Dalmasso, professionista Metodo Grinberg, fisioterapista, bodyworker

M: 3284277568

E: paola@ilcorpoimpara.it

Il numero dei partecipanti sarà limitato perché possa seguire ogni persona con cura