

Paola Dalmasso

body work & metodo grinberg
attenzione al corpo

Ciao,

come hai trascorso questa estate?

Per me è stata un'estate di movimento in tutti i sensi: ho camminato per 300 km in Portogallo, la Rota Vicentina, esperienza intensa, mi sono allenata, riposata, ho preso decisioni, pensato a nuovi progetti, ho letto molto.

Sono stati mesi in cui ho imparato ancora di più a tenere quello che mi fa bene e a lasciare andare ciò che non fa per me.

E sono tornata desiderosa di poter continuare ad insegnare alle persone a brillare e non rimpicciolirsi.

Al rientro, ho riaperto lo studio per le sessioni individuali e ora sono qui per invitarti ad una settimana di attività gratuite che in cui presento ciò che faccio, con una conferenza e lezioni gratuite dei corsi che partiranno ad ottobre. Sono attività aperte a tutti, puoi venire da solo o invitare chi desideri.

Sei benvenuto!

LUNEDÌ 24 SETTEMBRE dalle 20 alle 21,30

Conferenza: "Il corpo, un talento naturale - come riattivare la tua energia?"

Via Curtatone 5

Entrata libera, la prenotazione è gradita

Sarà un momento in cui penseremo e esploreremo quali capacità e riserve ha il

nostro corpo, potrai vedere come lavoro e a cosa può servire un lavoro individuale o in gruppo con me. Ci sarà il tempo per fare domande e vedere brevi dimostrazioni.

MARTEDÌ 25 SETTEMBRE dalle 13 alle 14

Lezione di prova: "Pausa pranzo per muscoli e fiducia"

Via Curtatone 5

Entrata libera, la prenotazione è gradita

Per allenare i tuoi muscoli, diventare forte, flessibile, elastico, avere resistenza, per essere in forma.

Aumenterai la tua capacità di respirare, darai spazio al tuo respiro, al tuo petto, avrai più energia.

Con esercizi a corpo libero, unendo la capacità di focalizzarti, ritroverai fisicità e resistenza, la capacità di muoverti, di essere a tuo agio nel tuo corpo.

Ravviverai il tuo fuoco: sarai in forma, avrai più energia, ti sarà più facile essere in contatto con le altre persone, imparerai ad andare oltre i tuoi limiti senza esaurirti.

Con questo corso imparerai esercizi per poterti allenare, da poter fare in autonomia in ufficio, a casa, per iniziare bene la giornata o terminarla lasciando andare la stanchezza e le tensioni: ti permetterà anche di avere un riposo più profondo e notti più tranquille.

MERCOLEDÌ 26 SETTEMBRE dalle 20 alle 21,30

e

GIOVEDÌ 27 SETTEMBRE dalle 20 alle 21,30

Lezioni di prova: "Stopping movement: muovi il tuo corpo, muovi la tua vita"

Via Curtatone 5

Entrata libera, la prenotazione è gradita

Questo corso è per tutti, da chi si avvicina con cautela al movimento a chi del movimento ha fatto la propria passione o professione.

E' indicato per rimetterti in forma, aumentare la capacità di respirare, avere muscoli forti, aumentare la percezione del tuo corpo, spalancare le tue percezioni, calmare la mente in modo simile a quando mediti ..muovendoti e (anche) sudando!

Ti muoverai senza coreografie, ogni volta darò istruzioni per muoverti in modo diverso, a ritmo di musica, fermando il movimento ad ogni beat, per ripartire a quello successivo. Questo ti permetterà di ritrovare un movimento libero, di sentire il tuo corpo e quindi te stesso per quanto riguarda il movimento, ma anche i tuoi desideri, le tue emozioni, quello che hai bisogno di lasciare andare.

Laura mi ha detto: "Questo corso mi ha permesso di fermare molte cose nella mia vita e sintomi nel mio corpo ed iniziarne tante che volevo!"

All'insegna della leggerezza, da raggiungere con potenza ed energia, passerai attraverso i tuoi fardelli, i dolori e paure, ma con agilità, per poter essere più rilassato, fiducioso, forte e creativo.

Ti permette di aumentare la percezione del tuo corpo, riattivandone ogni parte, la percezione dello spazio in cui ti muovi per avere coordinazione, libertà, conquistare un rilassamento generale e calmare la mente.

[Prenota le attività a cui vuoi partecipare](#)

Paola Dalmasso
body work & metodo grinberg
fisioterapia

continua con passione ad ispirare e insegnare alle persone a stare bene da più di 20 anni
