

Data	Testata	Settore	Periodicità	Formato	Diffusione
25.07.07	ASTRA	Informazione	Quotidiana	On line	N.d.

PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA, DAL 29 LUGLIO "APPROCCIO TRAGER"

(ASTRA) - 25 lug - Milano - Sono rivolti a tutti quelli che amano rilassarsi immersi nella natura i 7 giorni di benessere, dal 29 luglio al 5 agosto, che si terranno nel Parco Nazionale della Majella (Abruzzo) all'Agriturismo Pietranica. Durante queste giornate Margherita Maggio e Raffaella Rocca, Educatrici Trager, proporranno dei momenti di profondo rilassamento psicofisico attraverso l'Approccio Trager. Infatti, i partecipanti verranno guidati alla riscoperta del proprio corpo e del proprio modo di muoversi anche grazie ai movimenti semplici e non faticosi caratteristici dell'Approccio Trager, che porteranno sensazioni di profondo benessere. Inoltre, verranno organizzate delle passeggiate nei sentieri del Parco della Majella, alla scoperta di antichi luoghi rupestri ed eremi. L'Approccio Trager è una disciplina di educazione al movimento che grazie all'impiego di movimenti leggeri e per nulla invasivi, aiuta a sciogliere contratture fisiche e mentali, portando a una sensazione di rilassamento e incrementando la mobilità del corpo. L'Approccio Trager è adatto per persone di tutte le età con qualsiasi condizione fisica. Per partecipare all'iniziativa è obbligatorio prenotarsi contattando: Margherita Maggio tel. 349 3549258; e-mail: margherita.maggio@trager.it.
