

Data	Testata	Settore	Periodicità	Formato	Diffusione
21.11.07	La Gazzetta del Mezzogiorno	Informazione	Quotidiana	Cartacea	N.d.

### **APPROCCIO TRAGER**

Un seminario introduttivo sull'Approccio **Trager**, una disciplina capace di lavorare in profondità per rilassare e tonificare il corpo con un programma di esercizi e manipolazioni si terrà a Bisceglie presso la sede dell'associazione Chiesa Cappuccini (in via prof. Mauro Terlizzi) il 24 novembre nelle ore 9.30 alle 12.30 e dalle 15 alle 18. Parlare alla mente con la voce delle mani, questo il metodo sviluppato negli anni settanta dal dottor Milton **Trager** non una terapia ma un sistema che riporta libertà nei movimenti. Questa specialità consiste in una serie di manovre non invasive e mai dolorose effettuate sulla persona (generalmente distesa su un lettino) per circa un'ora. Braccia, gambe, spalle vengono sollecitate da un mo-

vimento lento di dondolamento, allungamento e leggere compressioni, atto a risvegliare il naturale movimento di quell'arto.