

| | | | | | |
|----------|-------------|--------------|-------------|---------|---------------------|
| Data | Testata | Settore | Periodicità | Formato | Visitatori per mese |
| 02.07.08 | Belpaese.it | Tempo Libero | Quotidiana | On line | N. d. |

Il Movimento per sentirsi bene

Indirizzo: Isis Centro di Naturopatia - Via Salvo Giuliano, 5/3 Milano

Data: tutti i martedì

Si terranno a Milano tutti i Martedì dal 23 Settembre al 9 Dicembre, dalle ore 19:00 alle ore 20:30, presso Isis Centro di Naturopatia - Via Salvo Giuliano, 5/3 - degli incontri di gruppo per sperimentare i benefici dell'innovativo Approccio Trager, disciplina di educazione al movimento che grazie all'impiego di movimenti leggeri e per nulla invasivi, aiuta a sciogliere tensioni fisiche e mentali, portando a una sensazione di rilassamento e incrementando la mobilità del corpo.

Durante gli incontri Elvira Musmarra, Educatrice Trager, guiderà i partecipanti alla scoperta di movimenti semplici, liberi e fluidi, che porteranno benefici tangibili e duraturi per ottenere sollievo da stress e sciogliere tensioni fisiche ed emotive. Le sensazioni di profondo benessere psicofisico di questa esperienza saranno strumento per poter star bene in ogni momento della giornata con una nuova e migliore qualità. Gli incontri sono rivolti a tutti, senza limiti di età, e senza la necessità di una particolare forma fisica.

Per informazioni e iscrizioni contattare Elvira Musmarra, Educatrice Trager alla e-mail elvira.musmarra@trager.it