

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

In Toscana si può riscoprire il proprio benessere!

A partire dal 17 novembre 2008 si potranno sperimentare in tutto il territorio della Toscana delle sessioni gratuite 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 queste sedute si potranno esplorare i peculiari movimenti dell'Approccio Trager per trovare sollievo da mal di schiena, dolori cervicali e articolari, limitazioni del movimento, stanchezza, ansia, insonnia, ipertensione, disagi fisici ed emotivi e per migliorare la funzione respiratoria.

L'iniziativa è rivolta a tutti, senza limiti di età e in qualsiasi condizione fisica.

[Http://www.trager.it](http://www.trager.it).