

MOVIMENTO E BENESSERE. Si svolgeranno tutti i martedì dalle 14 alle 15 e tutti i mercoledì dalle 11 alle 12 e dalle 20 alle 21 a partire da oggi in via Frua 8 presso il Centro A.R.S.SUO.MO, una serie di incontri di gruppo per conoscere e sperimentare, attraverso il movimento, l'innovativo approccio Trager, 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.