

Data	Testata	Settore	Periodicità	Formato	Diffusione
23.07.07	Motore Italiano	Informazione	Quotidiano	On line	N.d.

## Il Trager va in montagna

*Benessere in movimento in contatto con la natura del Parco Nazionale della Majella.*

23/07/07 - Sono rivolti a tutti coloro che amano rilassarsi immersi nella natura i 7 giorni di benessere, dal 29 luglio al 5 agosto prossimi, che si terranno nel Parco Nazionale della Majella (Abruzzo) presso l'Agriturismo Pietrantica.

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.

Questa iniziativa è aperta e accessibile a tutti, soprattutto a coloro che vogliono passare qualche giorno lontano dai ritmi della propria vita quotidiana e che vogliono rigenerarsi e rilassarsi attraverso la qualità del movimento.

Per partecipare all'iniziativa è obbligatorio prenotarsi contattando: Margherita Maggio tel. 349 3549258 – e-mail: [margherita.maggio@trager.it](mailto:margherita.maggio@trager.it).

Cosa è l'Approccio Trager:

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. L'Approccio Trager deve la sua nascita a Milton Trager (1908-1997), medico americano che, dal 1977, ha dedicato la sua vita esclusivamente all'insegnamento di questa disciplina che è stata diffusa nel corso degli anni dal Comitato Istruttori Trager. Gli istruttori Trager fanno capo all'Organizzazione Trager International, che ha sede in California (USA) e che raggruppa le Associazioni Trager nazionali di tutto il mondo. L'Approccio Trager è presente in Europa, USA, Canada, Israele. In Italia l'Approccio Trager si è sviluppato nel 1991, con la nascita dell'Associazione Trager Italia (ATI), che è membro dell'Organizzazione Trager International.

Link: [Trager](#)