

Data	Testata	Settore	Periodicità	Formato	Diffusione
26.07.07	Spot and Web	Marketing/Comunicazione	Quotidiano	On line	17.000

## Trager in quota

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 Pietranica. Durante queste giornate, le educatrici Trager, proporranno dei momenti di 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. Per partecipare è obbligatorio prenotarsi : (Margherita Maggio, telefono 349 3549258 – e-mail: [margherita.maggio@trager.it](mailto:margherita.maggio@trager.it).)

### Cosa è l'Approccio Trager

Si tratta di una disciplina di educazione al movimento che grazie all'impiego di movimenti leggeri e non invasivi, aiuta a sciogliere contratture fisiche e mentali, portando a una sensazione di rilassamento e incrementando la mobilità del corpo. E' adatto per persone di tutte le età con qualsiasi condizione fisica. Deve la sua nascita a Milton Trager (1908-1997), medico americano che, dal 1977, ha dedicato la sua vita all'insegnamento di questa disciplina. 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. In Italia l'Approccio Trager si è sviluppato nel 1991, con la nascita dell'Associazione Trager Italia.