

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

A BOLOGNA INCONTRI DI GRUPPO DEL MOVIMENTO PER SENTIRSI BENE

Data: 15/10/2008

Dove: Bologna (BO)

Via Ricci, 8 (quartiere San Donato)

Inizio ore: 20:30

Info: Luca Manghi: tel. 051514514, cell. 3475905942

SitoWeb: www.trager.it

Si terranno a Bologna tutti i mercoledì a partire dal 15 ottobre 2008, alle ore 20.40 in Via Ricci, 8 (quartiere San Donato), degli incontri di gruppo 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 questi incontri Luca Manghi, Educatore Trager®, guiderà i partecipanti alla scoperta di movimenti semplici, liberi e fluidi, che porteranno benefici tangibili per ottenere sollievo da stress, mal di schiena, dolori cervicali e articolari. I movimenti eseguiti favoriranno sensazioni di profondo benessere e offriranno gli strumenti per poter stare bene in ogni momento della giornata ed essere così in grado di camminare, sedersi, alzarsi, respirare 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.