

Data	Testata	Settore	Periodicità	Formato	Visitatori per mese
13.10.08	Vivo Bene Donna	Salute/Benessere	Quotidiana	On line	N. d.

A Bologna Incontri di Gruppo del Movimento per Sentirsi Bene

Incontri di gruppo dell'Approccio Trager tutti i mercoledì sera

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.

Per informazioni e iscrizioni contattare Luca Manghi, Educatore Trager: tel. 051 514514, cell. 347 5905942, www.trager.it.