



IL METODO GRINBERG®

## “Lavorare con leggerezza”

### Programma di sedute di 20 minuti del Metodo Grinberg®

A Torino **Eataly**, **Curletto SrL Parrucchiere**, **Fnac Le Gru** stanno ospitando o hanno ospitato il progetto di sedute su spalle e collo del Metodo Grinberg proposto dal “Metodo Grinberg Torino”.

Gli operatori del Metodo Grinberg offrono ai clienti venti minuti per rigenerarsi, ritrovare leggerezza e sperimentare una sensazione di libertà di movimento e di espressione, insegnando a lasciare gli sforzi e le tensioni nel corpo.

Le azioni che ripetiamo quotidianamente, come il fatto di essere seduti nella stessa posizione per molte ore di seguito, lo sforzo per concentrarsi sostenuto davanti a uno schermo di computer, il rumore, i telefoni o le scadenze creano pressioni e stress che sono fonte di tensioni fisiche che si accumulano, sviluppando un notevole disagio nel corpo e molto spesso dei sintomi fisici. Attraverso le sedute di 20 minuti, la sensazione immediata è un aumento del livello di energia e di vitalità, risultato del rilasciamento degli sforzi non necessari che manteniamo nel corpo.

Vieni a provare!