



THE GRINBERG METHOD®

Paola Dalmasso – Trainer autorizzata e operatrice diplomata del Metodo Grinberg
Studio Professionale per il Metodo Grinberg, Corso Quintino Sella 20 – Torino - Italia
E-mail paola@metodogrinbergtorino.it Tel +39 011 081 35 97
www.MetodoGrinbergTorino.it www.GrinbergMethod.com

PORTE APERTE

Domenica 30 maggio 2010

Presso l'Asilo Infantile Onorato Morelli – Torino
via all'asilo n. 3

Dalle 15 alle 16 "Imparare a stare bene"
conferenza tenuta da **Paola Dalmasso – trainer autorizzata**

Dalle 16 alle 18,30 sedute gratuite di 20 min su spalle e collo

Poter svolgere al meglio la propria attività, dedicare tempo ai figli, fare vita sociale, curare le pubbliche relazioni, tenersi in forma e dormire ... e altro ancora ... ci sembra impossibile poterlo realizzare rimanendo in forma.

Il desiderio è vivere perfettamente tutti questi contesti della giornata, correndo contro il tempo, con la conseguenza di sviluppare uno stress molto elevato e avere la sensazione di non vivere pienamente.

Il Metodo Grinberg insegna ad aumentare l'attenzione su chi ognuno di noi diventa in queste situazioni difficili da gestire, a livello fisico, emotivo, psicologico, individuando quali comportamenti limitanti la persona crea, sviluppando sintomi, stanchezza, ansia, stress ...

Si impara a cessare di riprodurli, guadagnando in salute e qualità di vita.

Questo viene insegnato attraverso il tocco ed il movimento in modo che la persona impari ad aumentare l'attenzione sul proprio corpo e diventare più consapevole dei comportamenti routinari che la possono limitare.

Per informazioni

Sabrina Giraudò

Operatrice di II livello del Metodo Grinberg

Via Rosmini n. 1 – 10126 Torino

sabrinagiraudò2009@libero.it

tel. +39 348 5139815

sito ufficiale: www.grinbergmethod.com