



IL METODO GRINBERG®

Sei abituato a mantenere le stesse posture per molte ore consecutive e quando ti muovi senti tensioni e rigidità che diminuiscono la tua forma fisica?

Desideri imparare nuove possibilità per arricchire le tue opzioni di movimento, migliorare la forma fisica diminuendo sintomi, quali tensioni, dolori, rigidità, disturbi del sonno?

## *"CORSO PER MIGLIORARE LA FORMA FISICA"*

attraverso l'insegnamento di esercizi fisici si lavora su:

- la respirazione
- la flessibilità e la forza muscolare
- la resistenza fisica
- miglioramento del livello di forma fisica e aumento dell'energia disponibile
- imparare ad essere fisici, a percepire maggiormente il nostro corpo
- imparare a fare degli sforzi fisici, senza diventare esausti

il corso è composto da **16 incontri**

si svolgerà due volte a settimana, il martedì e giovedì dalle 19 alle 20

presso lo Studio Professionale per il Metodo Grinberg

corso Quintino Sella 20 – Torino

primo incontro **martedì 5 maggio 2009 ore 19**

Il **costo** è di € 300 (IVA inclusa) per l'intero corso.

**Iscrizioni e informazioni:**

Paola Dalmasso

Operatrice diplomata e Trainer autorizzata del Metodo Grinberg

Tel: 011 4338175

E-mail: [paola@MetodoGrinbergTorino.it](mailto:paola@MetodoGrinbergTorino.it)