



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

Shake hands !

Workshop introduttivo al Metodo Grinberg®

Insegnato da Paola Dalmasso
trainer autorizzata e operatrice diplomata

*Venerdì 16 aprile 2010 dalle ore 19,30 alle ore 21,30
Studio Professionale per il Metodo Grinberg, Corso Sella 20 – Torino*

“Shake hands” ovvero stringersi la mano per conoscersi oppure scuotere le proprie mani.

Due ore di esercizi efficaci, intensi, divertenti per imparare a rilassare le tensioni che creiamo nella parte alta del corpo (spalle, collo, petto, viso, braccia, mani). Per recuperare il piacere e la semplicità di incontrare gli altri ed essere a proprio agio.

Per sentirti fisicamente bene ed essere contento del tuo corpo; imparare a ridurre sensazioni fisiche di dolore, disagio, esaurimento e stanchezza, essere capace di muoverti in modo naturale e libero, senza sforzo e tensione eccessivi. Essere sicuro di te nell'affrontare situazioni difficili, senza esitare o essere paralizzato dalla paura e osare essere ciò che desideri essere. Imparare a mantenere questa fiducia e chiarezza di pensiero in una realtà instabile o incerta.

Il Workshop è gratuito, vi chiediamo di confermare la vostra presenza telefonando o inviando una mail

Per info e iscrizioni:

Paola Fili, operatrice II livello del Metodo Grinberg®

3389735995 paola.fili@yahoo.it

Sabrina Giraudo operatrice II livello Metodo Grinberg®

3485139815 sabrinagiraudo2009@libero.it