



THE GRINBERG METHOD®

Paola Dalmaso – Trainer autorizzata e operatrice diplomata del Metodo Grinberg
Corso Quintino Sella 20, 10131 Torino – Italia
Tel. +39 0110813597

paola@MetodoGrinbergTorino.it
www.MetodoGrinbergTorino.it

www.GrinbergMethod.com

MUOVITI!

Presentazione del corso di Movimento

Livello principiante e avanzato

Giovedì 23 settembre dalle 19,30 alle 21
in corso Sella 20 - Torino

Vieni a provare una lezione di questo corso in cui si impara a creare nel corpo una sensazione dinamica di libertà e forza, attraverso differenti tipi di movimento, istruzioni e limitazioni, diversi ritmi di musica.

Seguendo determinati concetti e indicazioni, evitando nel contempo lo sforzo muscolare ripetitivo, ci alleneremo per muoverci con potenza, precisione e ricchezza. Il corso insegna l'utilizzo della respirazione e della concentrazione per rafforzare la fiducia, la fluidità, la capacità di adattamento e la forza nel corpo.

È un corso che sviluppa le abilità in modo progressivo, ricco di sfide, leggerezza e divertimento.

Il corso di movimento è destinato a tutti coloro che amano e vogliono sviluppare le capacità di movimento, sia ai professionisti (ballerini, attori, persone che praticano arti marziali, e altri) sia ai non professionisti che desiderano esplorare e sviluppare le loro capacità fisiche.

Potrai assistere a dimostrazioni del corso e provare tu stesso gli esercizi.

Insegnante: Paola Dalmaso, trainer autorizzata e operatrice diplomata

La presentazione è gratuita, vi chiediamo di confermare la vostra presenza:

Tel 011.081.35.97

Email paola@metodogrinbergtorino.it

Web www.metodogrinbergtorino.it