



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

Essere dinamici e vitali

Workshop del Metodo Grinberg®

Insegnato da Paola Dalmasso
trainer autorizzata e operatrice diplomata

*Domenica 9 maggio 2010 dalle ore 9,30 alle ore 19
Centro Operatori Metodo Grinberg, Lungo Dora Colletta 129 – Torino*

Trascorrere una vacanza particolarmente avventurosa, nuotare per ore, scalare una montagna e sentirsi stanchi e soddisfatti : capita a volte di sperimentare nel corpo una sensazione speciale, capace di rigenerarci, di farci sentire bene, e vorremmo assolutamente sapere come poterla ritrovare!

E' una capacità naturale da cui ci allontaniamo. Per il nostro corpo esiste una condizione di benessere, in cui abbiamo energia da poter utilizzare per quello che desideriamo fare e essere.

Questa è una capacità di sperimentare il piacere che esiste in ogni persona, una parte naturale e istintiva che ci permette di essere creature creative, capaci di sorprendere, imprevedibili.

Questa vitalità la soffochiamo, quasi senza rendercene conto, giorno dopo giorno, instaurando piccole routine quotidiane e diventiamo grigi, tesi, confusi, demotivati, perennemente insoddisfatti.

In questa giornata imparerete esercizi di attenzione per creare nel corpo una sensazione dinamica di libertà e piacere, attraverso differenti tipi di esercizi, utilizzando il movimento, la respirazione l'attenzione.

È rivolto a persone curiose, dinamiche (o che vorrebbero esserlo!) che desiderano aumentare le proprie percezioni e la capacità di ritrovare la propria vitalità.

Il prezzo dell'attività è di 110 euro, IVA inclusa

Per info e iscrizioni: Luisella Urietti 348 033 02 49

Blaise Donzé 346 950 19 90