



IL METODO GRINBERG®

Paola Dalmasso - Insegnante autorizzata del Metodo Grinberg
via Cavalli 12, 10138 Torino, Italia
Tel : +39 011 433 81 75

E-mail : paola@metodogrinbergtorino.it
Sito web : www.metodogrinbergtorino.it

www.grinbergmethod.com



Scoprire l'innata forza del corpo Corso per donne

Insegnante: **Paola Dalmasso**, insegnante autorizzata del Metodo Grinberg

Le donne soffrono spesso di patologie che riguardano la loro femminilità: amenorrea, dolori durante il periodo mestruale, difficoltà ad essere fertili e a portare a termine una gravidanza, patologie del sistema ormonale, problemi come il vaginismo, accumulo di acqua nelle gambe.

Questo contrasta molto con le naturali qualità e possibilità che una donna ha: siamo a contatto con la magia di creare una vita, potendola contenere per 9 mesi; ogni 28 giorni ci rigeneriamo, rinnovando il sangue che scorre nel nostro corpo; possiamo vivere l'esperienza del parto, dove l'istinto di sopravvivenza e la paura della morte vengono evocate.

Tutto questo ci rende creature percettive, dolci, leali, sensuali e pronte a divenire determinate e furiose, come ad esempio quando vogliamo difendere chi amiamo.

Quello che noi solitamente facciamo è forzare il nostro corpo ad essere quello che non è, creando tensioni, rigidità, ignorando zone del corpo che a lungo andare perdono sensibilità; diventiamo incapaci di rilassarci e di riposare ed il risultato è un malessere fisico, che frequentemente può riguardare una patologia femminile.

Questo corso, formato da 16 incontri settimanali, è rivolto alle donne che desiderano ritrovare il proprio corpo, scoprendone la forza, attraverso esercizi e diverse tecniche di lavoro, per imparare a controllare e gestire sintomi e sensazioni sgradevoli e apportare un cambiamento concreto, ottenendo strumenti per un allenamento a lungo termine.

Costo del corso: 300 € per i 16 incontri (iva inclusa)

Lezione gratuita di prova:

**mercoledì 28 gennaio 2009 ore 19,30 - Centro Attività Metodo Grinberg
via Cavalli 12 - Torino**