



IL METODO GRINBERG®

Studio professionale per il  
**Metodo Grinberg**

Per Informazioni:  
[www.metodogrinbergtorino.it](http://www.metodogrinbergtorino.it)  
[www.grinbergmethod.com](http://www.grinbergmethod.com)

Tel. 011.081.35.97

# 2009

dicembre

## Calendario Attività

### Workshop - 2 ore **Saldo sulle tue gambe - ritrovare fiducia e piacere**

Giovedì 17 dicembre dalle 19 alle 21  
Esercizi per liberarti dai malumori e dalle tensioni che crei ogni giorno e ritrovare qualità che per il nostro corpo sono naturali.

Due ore da regalarti e da regalare agli altri!

Insegnato da Paola Dalmasso, Trainer autorizzata

Costo: 20 euro

Dove: Corso Sella 20 – Torino

### Corso di Movimento – livello 1 parte II

Il lunedì dalle 19,30 alle 21

Insegnato da Paola Dalmasso Trainer Autorizzata

20 incontri di 1h30 min. ciascuno

Dove: Corso Sella 20 – Torino

### Corso di Movimento – livello 1

Il martedì dalle 19,30 alle 21

Insegnato da Paola Dalmasso Trainer Autorizzata

20 incontri di 1h30 min. ciascuno

Dove: Corso Sella 20 – Torino

### Il corso di movimento

Il corso di movimento è destinato a tutti coloro che amano e vogliono sviluppare le capacità di movimento. 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.

L'obiettivo è quello di creare nel corpo una sensazione dinamica di libertà e forza. Seguendo determinati concetti e indicazioni ci alleneremo per muoverci con potenza, precisione e ricchezza.

### Formazione Professionale

E' possibile richiedere incontri individuali con Paola Dalmasso trainer autorizzato e Serge Dussex insegnante autorizzato per: ricevere tutte le informazioni pratiche e sull'iter formativo e conoscere i requisiti necessari per accedere al primo anno e i possibili sbocchi di questa professione.

Dove: Corso Sella 20 – Torino

Costo: gratuito

Su appuntamento telefonico

Tel. 011.081.35.97



IL METODO GRINBERG®

Il Metodo Grinberg® è un metodo educativo che insegna ad utilizzare il corpo per diminuire ed eliminare sintomi, cambiare le attitudini e i comportamenti ripetitivi che ci danneggiano e sviluppare il proprio potenziale personale.

Questo viene insegnato attraverso il tocco, il movimento, la descrizione e la pratica di esercizi in modo che la persona impari ad aumentare l'attenzione sul proprio corpo. È un lavoro rivolto a chi desidera imparare a cambiare qualcosa nella propria vita, a chi è curioso di scoprire e sviluppare il proprio potenziale individuale e a chi desidera apprendere gli strumenti per essere in prima persona responsabile del proprio benessere.

Studio professionale per il  
**Metodo Grinberg**  
Paola Dalmasso TRAINER AUTORIZZATA

Corso Quintino Sella, 20 - 10131 Torino, Italia  
Per informazioni: 011.081.35.97

