



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

# SETTEMBRE

## 2010

# Calendario Attività

### Presentazione della formazione professionale

**Martedì 14 settembre dalle 20,30 alle 22**  
Dove: Strada Comunale di Mongreno 13 - Torino

**Condotta da Serge Dussex, insegnante autorizzato**

### Conferenza

#### La forza delle donne

**Mercoledì 15 settembre alle ore 21,15**  
Dove: via Rosmini 1 - Torino

**Condotta da Serge Dussex, insegnante autorizzato**

Le donne hanno difficoltà nel sapere chi essere e cosa volere. Reduci da millenni di sottomissione, oscillano fra il desiderio di indipendenza e la paura della libertà. I modelli dettati dalla società danno loro un'illusione di identità, che le imprigiona in ruoli impegnativi, spesso innaturali. Anche i loro sogni sono sovente uniformati, distanti dal loro cuore e dal loro istinto.

Possono riappropriarsi dell'essenza femminile grazie al contatto profondo con il loro corpo, dimora della loro forza e del loro mistero. Il corpo femminile, quando è sano e libero, si sintonizza con la natura ed il suo ritmo e si rigenera continuamente.

### Introduzione al Metodo Grinberg

#### Aperitivo rilassato

**Giovedì 16 ottobre dalle 19 alle 21**

Dove: Tiffany, via G. Da Verazzano 43 B, Torino.

**Introduzione di Serge Dussex, insegnante autorizzato**

Dopo una breve introduzione teorica, i partecipanti potranno sperimentare una seduta del Metodo Grinberg e, con cibi e bevande in tema, avranno la possibilità di trascorrere una serata all'insegna della leggerezza e del benessere. Entrata a numero chiuso, euro 15. Prenotazione obbligatoria: 01119871361

### Serata clienti

#### Le emozioni sono fisiche. Come poterle utilizzare per dare energia al cambiamento

**Venerdì 17 settembre**

Dove: Strada Comunale di Mongreno 13 - Torino

**Condotta da Serge Dussex, insegnante autorizzato**

Incontro gratuito di 1h 30min, riservato ai clienti che seguono un processo di apprendimento con il Metodo Grinberg, dedicato ad offrire un'esperienza e una visione più ampia su alcuni soggetti che vengono affrontati durante le sedute.

Include brevi spiegazioni, dimostrazioni di lavoro ed esercizi. I clienti hanno lo spazio per esporre difficoltà o porre domande per aumentare l'efficacia delle sedute.

### Presentazioni del gruppo "Imparare a stare bene"

**Mercoledì 22 settembre ore 21**

Dove: lungo Dora Colletta 129 - Torino

**Mercoledì 29 settembre ore 20,30**

Dove: corso Sella 20 - Torino

### Condotte da Paola Dalmasso, trainer autorizzata

L'obiettivo del corso è passare da uno stato in cui siamo preoccupati nella nostra testa alla percezione del nostro corpo e della realtà. Essere preoccupati nella nostra testa è uno stato in cui la paura e il dolore del passato, la nostra storia, le routine, le dipendenze, l'immagine di noi stessi, le vecchie conclusioni, l'influenza di altre persone, i nostri fallimenti, il nostro orgoglio sono presenti e continuamente rivissuti. Essere il nostro corpo è poterci percepire per quello che siamo naturalmente, nel presente, consapevoli del mondo e della nostra vita, liberi di imparare e cambiare. Stare bene è essere soddisfatti di noi stessi nella realtà.

Alcuni soggetti dei vari incontri: scegliere di stare bene ed essere libero; lo sforzo che faccio per essere diverso da quello che sono; aumentare il mio livello di energia; riconoscere come mi faccio frenare dalle false paure; il dolore del passato e del presente; definire le priorità nella mia vita; muovermi con naturalezza; riconoscere e fermare le routine nella vita quotidiana; pensare senza sforzo; riconquistare la fiducia in me e negli altri; il silenzio; l'immagine che ho di me e l'importanza del giudizio; rabbia e senso di colpa; le relazioni, l'amicizia, i conti in sospeso; la volontà di stare bene.

### Corso di Movimento - Serata di presentazione

**Giovedì 23 settembre dalle 19,30 alle 21**

Dove: Corso Sella 20 - Torino

**Insegnata da Paola Dalmasso, trainer autorizzata**

Presentazione dei corsi di movimento - livello principiante e avanzato - che partiranno da ottobre.

Entrata libera, si prega di confermare la propria partecipazione

Tel 0110813597

E-mail: [info@metodogrinbergtorino.it](mailto:info@metodogrinbergtorino.it)

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.

### Serate individuali

Si può iniziare un processo di apprendimento concentrando su una condizione fisica, per eliminare un sintomo preciso, cancellare un dolore cronico, avere più vitalità, raggiungere più concentrazione; oppure rivolgendo la nostra attenzione a situazioni, abitudini o umori ricorrenti.

Ciò potrebbe comprendere la difficoltà nelle relazioni, problemi nella gestione del denaro, incapacità di esprimere alcune emozioni, e così via.

*Richiedi un appuntamento*

### Recovery

È rivolto alle persone che sperimentano condizioni fisiche acute, per coloro che soffrono di gravi disturbi ricorrenti che alterano o influenzano in modo notevole la loro vita, per chi subisce o ha subito un trauma fisico, o anche nel periodo pre o post operatorio. Questo processo è una metodologia specifica del Metodo Grinberg basata sulla premessa secondo la quale il corpo può prendersi meglio cura di se stesso, se messo nelle giuste condizioni, e sulla necessità di acquisire la capacità di ricrearle.

Il dolore segnala dove vi è un accumulo di energia. Lo scopo di un processo di recovery è di imparare ad avere accesso velocemente a questa energia per intensificare il processo di guarigione che il corpo si sforza di raggiungere in modo naturale. L'azione del processo, contemporaneamente allo specifico trattamento medico previsto, permetterà una guarigione più completa in tempi più rapidi.

*Richiedi un appuntamento*



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.

**Paola Dalmasso**  
TRAINER AUTORIZZATA

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

