



STOPPING MOVEMENTS – MOVIMENTO



STOPPING MOVEMENT



Aumentare l'attenzione al corpo e alle sue qualità

Training del metodo Grinberg® che utilizza l' **ABC del movimento** e lo **STOP** (fermare) per sviluppare energia e attenzione al corpo riducendo il controllo della mente.

Con la musica e istruzioni semplici ma sempre diverse si impara a muoversi in modo non ripetitivo e automatico, anche all' interno di un limite.

Nel corso del training si raggiunge un migliore livello di energia, vitalità, immediatezza, flessibilità, forza, gioia e leggerezza. Ogni movimento è nuovo e muoversi diventa un'avventura e un modo di imparare.

Uno dei tanti benefici del training è la riduzione di sintomi cronici e un miglioramento della qualità del benessere, della concentrazione e della vitalità nel corpo e nella vita.

E adatto a tutti. Indicato in particolare a chi ama un fitness naturale che unisca corpo e mente in modo semplice ma molto efficace.

Utile per una pausa di benessere e vitalità, anche online!

Dove: on line

Conduce: Annamaria tel. 380-697.07.52 annamaria.fedeli12@gmail.com