

Il Metodo Grinberg è un percorso strutturato di insegnamento attraverso il corpo.

Corso di Movimenti Stoppati

L'obiettivo di questo corso è quello di creare nel corpo una sensazione dinamica di libertà e forza, attraverso differenti tipi di movimento, istruzioni e limitazioni, diversi ritmi di musica.

È un corso annuale che sviluppa le abilità in modo progressivo, ricco di sfide, leggerezza e divertimento.

È rivolto a persone curiose, dinamiche (o che vorrebbero esserlo!) che desiderano aumentare le proprie percezioni e il controllo del corpo attraverso il movimento in modo personale e libero.

Lezione di prova

lunedì 20, 27 marzo ore 19 – 20

insegnante: Paola Dalmasso

entrata libera (è raccomandata la prenotazione)

Corso di livello 1

martedì ore 19,30 – 21

insegnante: Paola Dalmasso

Corso per donne, Scoprire l'innata forza del corpo

Questo corso, formato da 16 incontri settimanali, di un'ora ciascuno, è rivolto alle donne che desiderano ritrovare il proprio corpo scoprendone la forza, attraverso esercizi e diverse tecniche di lavoro.

L'obiettivo degli incontri è imparare a controllare e gestire sintomi e sensazioni sgradevoli nella parte bassa del corpo per apportare un cambiamento concreto e ottenere strumenti per un allenamento a lungo termine.

Orario

mercoledì ore 19,30 – 20,30

insegnante: Paola Dalmasso

Mini Workshop

Shaking hands, in contatto con gli altri!

Avrete la possibilità di sperimentare fisicamente in che modo agisce il Metodo Grinberg, imparando esercizi che potrete in seguito utilizzare autonomamente.

Due ore di esercizi per imparare a rilassare le tensioni che creiamo nella parte alta del corpo (spalle, collo, petto, viso, braccia e mani) in tutte le situazioni in cui ci sentiamo a disagio con gli altri.

Orario

venerdì 17 aprile 2009, ore 20 – 22

Costo 20 euro

Presentazione della formazione professionale

L'incontro è organizzato in due parti:

- una parte teorica per ricevere informazioni, durante la quale si presenta il corso e la professione stessa di operatore. Ci si può fare un'idea precisa sullo svolgimento e il contenuto del corso, i costi e il tempo necessari per parteciparvi
- una parte pratica, con dimostrazioni, scambi e forme di tocco, che permettono di sperimentare brevemente la pratica di questo lavoro

Entrata libera, si richiede la prenotazione

Orario

giovedì 16 Aprile ore 20 – 22

insegnante: Paola Dalmasso



IL METODO GRINBERG®



IL METODO GRINBERG®



Aprile 2009

***Studio Professionale
per il Metodo Grinberg
Corso Quintino Sella 20 – Torino***

***Tel 011.433 81 75
info@MetodoGrinbergTorino.it
www.MetodoGrinbergTorino.it***