

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

### Corso di movimento

Potrete scoprire in cosa consiste il Metodo Grinberg attraverso una lezione del corso di movimento, che ha per obiettivo quello di creare nel corpo una sensazione dinamica di libertà e forza, attraverso differenti tipi di movimento, istruzioni e limitazioni, diversi ritmi di musica.

Entrata libera (è raccomandata la prenotazione)

### Corso rivolto alle donne

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

### Workshop

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

### Incontri informativi sulla 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 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 (iscrizione obbligatoria)

### Programma mensile

Incontro informativo sulla formazione professionale :  
**Divenire operatori del Metodo Grinberg**  
Torino 1 febbraio 2009 ore 10,30 – 12,30

Corso di movimento : **Lezione di prova**  
Torino, lunedì 2 ,9,16 gennaio ore 19 – 20

Corso per le donne : **Scoprire l'innata forza del corpo**  
Torino, mercoledì 4 febbraio ore 19,30 – 20,30  
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.

La lunga notte del Metodo Grinberg!  
Torino 14 febbraio 2009 dalle ore 22,30  
Lapsus, via Principe Amedeo 8A

Incontro informativo sulla formazione professionale :  
**Divenire operatori del Metodo Grinberg**  
Torino 15 febbraio 2009 ore 14 – 16

Mini Workshop :  
**Shaking hands, in contatto con gli altri!**  
Torino, 20 febbraio 2009, ore 20 – 22  
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.



IL METODO GRINBERG®



IL METODO GRINBERG®



**FEBBRAIO 2009**

Serge Dussex e Paola Dalmaso  
Insegnanti Autorizzati

011.433 81 75

[info@metodogrinbergtorino.it](mailto:info@metodogrinbergtorino.it)

[www.metodogrinbergtorino.it](http://www.metodogrinbergtorino.it)