

Corso di Movimento

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.

insegnante: Paola Dalmasso

Lezione di prova gratuite, info:

tel 011 4338175

info@metodogrinbergtorino.it

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.

Info: tel 011 4338175

info@metodogrinbergtorino.it

Workshop, Shaking hands: in contatto con gli altri!

Due ore di esercizi che hanno lo scopo di far scoprire e sentire la zona delle spalle, trapezi, braccia, mani (solitamente contratti e con sensazioni fastidiose - mal di testa, tensioni, rigidità, formicolii, poca forza, dolori cervicali...) ed insegnare ad entrare in modo più semplice e diretto in contatto con le persone, sviluppando in modo diverso la capacità di relazionarsi con gli altri, riuscendo a gestire situazioni in cui ci sentiamo in preda alla timidezza, all'imbarazzo e all'insicurezza.

Cuneo

Sabato 9 maggio 2009 ore 10 - 12

Presso La Maison de la danse

Via Quintino Sella, 37

Torino

Venerdì 15 maggio 2009 ore 20 - 22

Studio Professionale Metodo Grinberg

corso Quintino Sella 20 Torino

insegnante: Paola Dalmasso

costo 20 euro

Workshop "Non fatevi consumare dalla rabbia, utilizzatela per i vostri obiettivi"

Esplodere, reprimerla, trovare spiegazioni è quello che normalmente facciamo con la rabbia, consumando la nostra vitalità.

Durante questo workshop di un giorno imparerete degli esercizi per sviluppare l'attenzione al corpo in modo da permettere fisicamente questa energia, per recuperare forza e determinazione e realizzare ciò che desiderate.

Cuneo

Domenica 10 maggio 2009 ore 10 - 19

Presso La Maison de la danse

Via Quintino Sella 37

Info: cell. 338 5257055 donatella.bon@gmail.com

Costo: 110 €

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

Cuneo

Sabato 9 maggio ore 15 - 18

Centro Operatori Metodo Grinberg

Via Maria Ausiliatrice 4

Info: cell. 340/7358323 chiaratinghi@virgilio.it

Torino

venerdì 15 maggio ore 20 - 22

Studio Professionale Metodo Grinberg

corso Quintino Sella, 20 Torino

insegnante: Paola Dalmasso

Info: tel 011 4338175 info@metodogrinbergtorino.it



IL METODO GRINBERG®



IL METODO GRINBERG®



Maggio 2009

***Studio professionale
per il Metodo Grinberg
www.MetodoGrinbergTorino.it***

***sito ufficiale del Metodo Grinberg:
www.GrinbergMethod.com***