

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.

Programma mensile

Corso di movimento : **Lezione di prova**

Torino, lunedì 2, 9, 23 marzo ore 19 – 20

Insegnante: Paola Dalmasso

Corso di movimento livello 1 :

Torino, il martedì 19,30 – 21

Insegnante: Paola Dalmasso

Corso per le donne : **Scoprire l'innata forza del corpo**

Torino, il mercoledì 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.

Insegnante: Paola Dalmasso

Inizio primo anno della formazione professionale

Per divenire operatori del Metodo Grinberg

Frabosa (Cn) 14 - 21 marzo 2009

Insegnante: Paola Dalmasso

Mini Workshop :

Shaking hands, in contatto con gli altri!

Torino, 20 marzo 2009, ore 20 – 22

Costo 20 euro

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.

Insegnante: Serge Dussex



IL METODO GRINBERG®



IL METODO GRINBERG®



MARZO 2009

Serge Dussex e Paola Dalmaso
Insegnanti Autorizzati

011.433 81 75
info@metodogrinbergtorino.it
www.metodogrinbergtorino.it