



THE GRINBERG METHOD®

Centro Operatori Metodo Grinberg di Maria Teresa Di Milia

Operatrice diplomata e Trainer autorizzata del Metodo Grinberg – Via San Francesco 57, 55049 Viareggio (LU)

merydimilia@libero.it, Tel. 0584 1941409 - 338 2197516, P.IVA 02078280464 – C.F. DMLMTR67M54Z133Z

www.MetodoGrinbergTrainer-MeryDiMilia.it, www.GrinbergMethod.com, www.MetodoGrinberg-AssocItalia.com

Corso di Movimento del Metodo Grinberg® Il Piacere di Muoversi!

Esercizi a ritmo di musica per riscoprire ogni parte del corpo, imparare a muoversi in modo nuovo e sorprendente, stimolando muscoli, respirazione, concentrazione, coordinazione, flessibilità ed il piacere di ritrovare un corpo forte, libero e vitale.

La ricerca nel movimento, svolto con attenzione e rispetto del corpo, ci porta oltre i soliti limiti, schemi ed automatismi, arricchendo la nostra esperienza fisica e le nostre qualità di sensibilità, curiosità, percezione e creatività.

Indirizzato a chi desidera sviluppare la padronanza del proprio corpo in un'attività fisica che pratica regolarmente (arti marziali, danza, sport, yoga, recitazione, ...), a chi sente il bisogno di sciogliersi in seguito ad occupazioni sedentarie, statiche o ripetitive, e in generale, a chiunque ami muoversi e sentirsi pieno di vita ed energia.

Per ulteriori informazioni:

www.MetodoGrinbergTrainer-MeryDiMilia.it

merydimilia@libero.it

Tel. 338 2197516