

BENESSERE E MOVIMENTO

Feldenkrais

Il Feldenkrais è un metodo che lavora con il corpo e il movimento per migliorare il benessere psicofisico e la qualità delle azioni quotidiane, anche le più semplici come camminare, respirare, sedersi.

Durante le lezioni si propongono movimenti piccoli e dolci, con consapevolezza e senza sforzo, per questo adatto a tutti.

Inoltre il Feldenkrais migliora qualsiasi tipo di pratica, dallo sport a discipline come la danza e la musica.



QUANDO

GIORNI E ORARI: Martedì, 19.30-20.30;

PERIODO E CADENZA: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

COSTO DI OGNI INCONTRO: € 45€

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

ISCRIZIONE: € NO



GESTORE

Elisa Bianco

REFERENTE: Elisa Bianco



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

TELEFONO: 3457306849

EMAIL: elisa.bianco88@yahoo.it