



Corsi e laboratori 2023-2024

BENESSERE E MOVIMENTO

Movimento Benessere

Il laboratorio Movimento Benessere è un'esperienza che associa il movimento spontaneo ad un lavoro su se stessi utile a prendere coscienza del proprio corpo e delle proprie capacità. Il lavoro posturale è utile come attività di prevenzione, per mantenere il corpo in equilibrio, ridurre le tensioni muscolari, insegnare le posizioni corrette da mantenere in ogni situazione lavorativa o di riposo. Gli esercizi, ripristinano flessibilità e tono muscolare, salute e benessere fisico.



QUANDO

GIORNI E ORARI: Martedì, 10.30-11.30;
PERIODO E CADENZA: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

COSTO DI OGNI INCONTRO: € Gratuito
Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.
ISCRIZIONE: € NO



GESTORE

Paola Cannone per ASI Città di Torino
REFERENTE: Paola Cannone



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

TELEFONO: 3398020991
EMAIL: paolacannone22@gmail.com