

Workshops monotematici teorico-pratici

L'Arte del Movimento

A cura di Elisabetta Pietrangeli



Domenica 11 Novembre 2018 ore 11.00 Sala Polifunzionale

Respiro, dunque sono... Sono, dunque Respiro

La respirazione come nutrimento, cura e ben-essere. Tecniche di respirazione: Funzionale, Terapeutica, Yoga.

Domenica 16 Dicembre 2018 ore 11.00 Sala Polifunzionale

Sviluppo Armonico della «Coscienza Propriocettiva»

Domenica 20 Gennaio 2018 ore 11.00 Sala Polifunzionale

Radicato e in movimento: il passo e l'equilibrio

Domenica 17 Febbraio 2019 ore 11.00 Sala Polifunzionale

TUTTO in Linea: Postura e Fitness

Consigli e accorgimenti per allenarsi senza rischi.

Domenica 10 Marzo 2019 ore 11.00 Sala Polifunzionale

Sviluppo Armonico della Percezione: ATTENZIONE ed INTENZIONE

Imparare a gestire in sinergia il Corpo e la Mente.

Domenica 14 Aprile 2019 ore 11.00 Sala Polifunzionale

Stretching: una coccola benefica, curativa e di mantenimento.

Domenica 12 Maggio 2019 ore 11.00 Sala Polifunzionale

Tutto è Energia: il Suono, la Voce, il Corpo

Domenica 09 Giugno 2019 ore 11.00 Sala Polifunzionale

La Ginnastica Quantistica®: Il Potere della PAROLA