



Questo laboratorio è dedicato a coloro i quali desiderano riappropriarsi del **vero senso del Movimento**, per migliorare la qualità della propria vita ed evolvere personalmente e umanamente.

Il Movimento Biologico si differenzia dal modello tradizionale di fitness, di esercizio e di sport.

Il Movimento Biologico è una pratica corporea e mentale naturale, consapevole, integrata e plastica, **adatta a tutte le età, anche alle persone con difficoltà motorie**. Questo approccio combina elementi di mobilità, forza, flessibilità, coordinazione ed equilibrio, improvvisazione motoria, vocalità, espressività, giocoleria e meditazione derivati da diverse discipline e metodi: **la ginnastica naturale e artistica, il functional training, il Feldenkrais, il floorwork, l'acrobatica adattata, le arti marziali, il physical contact, la danza, il teatro...**e molto altro ancora.

Ogni modulo è composto da **4 incontri di gruppo**

Frequenza: **1 h. e 30'/settimana**

Numero partecipanti: **6-10**

Costo: €27,00+2% a incontro (totale €108,00+2%)

Giorni (giovedì e sabato) **e orari** (da concordare con i partecipanti)

Da gennaio 2024...in poi

Per Info e Iscrizioni:

Dr.ssa Valeria Api tel. 347 1489705 (sms o whatsapp)

Sarete richiamati!

www.psicologacesanoboscone.it

Sconto del 10% per iscrizioni entro il 13/01/2024



AGRIMONIA 1.0
PROGETTO
DOLORE CRONICO
E NON SOLO...



LABORATORIO PSICO-CORPOREO

MOVIMENTO
BIOLOGICO

Via Volta, 18
Corsico (MI)
c/o "Sunncoop"

Piazza degli Eroi, 6
Settimo Milanese (MI)
c/o "Spazio Se.Mi.Muovo"

