

ATELIER

CONSAPEVOLEZZA E GESTIONE DELL'INTENSITÀ

Domenica 16 marzo 2008

Insegnato da

Serge Dussex

Insegnante autorizzato
del Metodo Grinberg

«ILFIUME» Centro Yoga, Okido
Via dei Dalmati 37
(San Lorenzo - Università) Roma



La Méthode Grinberg®

Questo Atelier utilizza degli esercizi che combinano attenzione, movimento e respirazione, al fine di controllare meglio ciò che ci limita nelle situazioni intense che esigono il meglio di noi stessi.

«Che cosa faccio per trattenermi, come mi diminuisco, quali sono le mie qualità che non riesco a sfruttare in questo tipo di situazioni?

Come posso trasformare un'esperienza stressante in un'avventura?»

Quello che ci proponiamo in questa giornata è di sperimentare che possiamo gestire le situazioni reali e concrete della nostra vita con degli strumenti pratici.

L'obiettivo è che più la situazione è intensa e più siamo capaci di utilizzare le nostre risorse.

Il Metodo Grinberg ci insegna a conoscere e controllare il corpo al fine di realizzare il nostro potenziale individuale.

Si raccomanda di indossare abiti comodi e di portare una coperta e del materiale per scrivere.

Questo atelier è aperto a tutti, non è necessario essere clienti del Metodo Grinberg.

Date, orari

Domenica 16 marzo 2008
10.00 - 13.30 / 15.00 - 19.30

Prezzo

Euro 110

Informazioni e iscrizioni

Mariangela Romanò

T 349 8680754
mariangelaroman@gmail.com

Enrico Natoli

T 329 3250180
enriconahotmail.com

Serge Dussex

Enseignant agréé de la Méthode Grinberg
Ecole de la Méthode Grinberg®
40, rue du Stand - 1204 Genève
T +41 79 231 68 59
admin@MethodeGrinbergFormation-Serge.ch
www.MethodeGrinbergFormation-Serge.ch