

IL PERCORSO DEL BENESSERE

È cominciato il 3 febbraio il Percorso del Benessere, sette lezioni pratiche del metodo Feldenkrais finalizzate a migliorare l'attività quotidiana. Ciascun seminario sarà caratterizzato da un tema: alla giornata dedicata alla Cervicale, seguirà il 13, 14 e 15 febbraio un breve ciclo dal titolo: "Vivere meglio senza fumare". Il 24 sarà la volta della giornata dedicata alla schiena, mentre dal 23 al 25 marzo si parlerà di sessualità. Il tema del 21 aprile sarà l'osteoporosi, mentre il 19 maggio la discussione si incentrerà su "Golf e consapevolezza". L'ultimo appuntamento verterà invece su "Portamento ed eleganza".



È possibile iscriversi ai singoli incontri almeno con 8 giorni di anticipo, rivolgendosi a Palestra Forte, via Statuto 16 - 20121 Milano.
Tel. 02.65.90.177 Fax 02.65.90.199