Movimenti per il tuo benessere

Docente: Doc. Barbara Grazioli

Ascoltiamoci prima, durante e dopo il movimento, nel rispetto del nostro corpo. Attraverso esercizi dolci e consapevoli impariamo a percepire meglio la nostra postura, a riconoscere i cambiamenti e a valorizzare i benefici della pratica. Un percorso per stare meglio, muoversi con più armonia e ritrovare benessere nella quotidianità.

È consigliato abbigliamento comodo, calzettoni antiscivolo, tappetino.



Corso a numero chiuso: massimo 25 partecipanti

Corso con supplemento: € 40,00

Calendario:
Martedì
dalle ore 9.30
alle ore 10.30
Martedì
dalle ore 10.45
alle ore 11.45

Frequenza:
Settimanale

Durata:
15 lezioni
dal 12 gennaio 2027
al 27 aprile 2027
15 lezioni
dal 12 gennaio 2027
al 27 aprile 2027

Sede:
Villa Cusani-Confalonieri

Aula:
Galleria 1° p.