

LA GINNASTICA ARGENTINA CHE ALLENA CORPO E MENTE

Conduce Cristina De Nipoti, Counselor registrata al REICO n. 841 e Istruttore Tecnico del Benessere ASI Ass.ni Sportive Sociali Italiane settore Arti Olistiche e Orientali n. 20171783

Palestra piccola "Liceo J. Stellini" via Benedetto Cairoli, UDINE

Dal 08/01 al 06/05/2020, il mercoledì dalle 20.30 alle 21.30.

Il Corso è basato sul movimento guidato, che consente di sciogliere le tensioni, ridurre lo stress, per star bene con se stessi, con gli altri e sorridere alla vita divertendosi. Durante la lezione, si riesce a creare un ambiente accogliente e dinamico. La pratica è dedicata a tutti coloro che, attraverso il movimento, vogliono imparare a conoscersi meglio. A chi piace stare con gli altri e cerca un ambiente sereno e privo di giudizio, in cui trovare la dimensione dell'inclusione, della priorità e del "CERCHIO" modalità espressiva e aggregativa primaria di questa disciplina. Nella fase di rilassamento della pratica, ampio spazio viene dato alle tecniche di respirazione e meditazione.

La pratica che ti aiuta nella vita. Davvero.

Praticando regolarmente noterai una metamorfosi:

- maggiore serenità interiore
- miglioramento delle relazioni con gli altri
- riduzione del senso di noia, monotonia e sensazione di tristezza

Si offre una prima lezione di prova. Indossa abiti comodi, calzettoni antiscivolo e, se vuoi porta un tappetino da palestra.

€ 130,00 + tessera ASD DLF

INFO: criden@criden.it - www.criden.it cell. 338.9872172

**Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.
in Viale 23 Marzo, 26 fino ad esaurimento posti**