

SEMINARIO di ESERCIZI BIOENERGETICI alle TERME

SABATO 22 Novembre 2014

Una giornata di esercizi bioenergetici per tutti, condotto dal dr Padrini, con l'utilizzo dell'acqua termale, finalizzato alla prevenzione dello stress e del mal di schiena (dolori cervicali, scapolo omerali e lombosacrali).

Il lavoro prevede l'analisi della schiena e della struttura corporea nel suo insieme, aspetto posturale, energetico, simbolico in relazione alla tipologia caratteriale.

Sarà a nostra disposizione la piscina termale, *che* consente di ottimizzare il rilassamento muscolare e l'assorbimento dei preziosi minerali dell'acqua.

Programma:

ORE 10:00 - Introduzione al lavoro

ORE 10:30 - Esercizi Psicofisici Bioenergetici

ORE 12:00 - Bagno in piscina Termale con esercizi di miorilassamento muscolare

ORE 13:00 - Pausa pranzo e visita struttura termale

ORE 14:30 - Lettura corporea, analisi strutturale ed esercizi specifici su misura per ottimizzare la postura e il grounding

ORE 16:30 - 18:00 - Sintesi del lavoro e Bagno Termale

Il costo è di 100 euro, comprensivo di ingresso alle terme + telo da bagno.

Luogo: Miradolo Terme (PV) - www.termedimiradolo.it

Per informazioni e iscrizioni :

LABORATORIO STUDI TERAPIE NATURALI

Dr. Francesco Padrini - via San Calocero, 6 - 20123 Milano

Telefono: 02 83 60 695 - 333 68 63 888 – 338 78 27 355

E-mail: frapadri@tin.it

www.bioenergetica.eu