

**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](http://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](mailto:frapadri@tin.it)

[www.bioenergetica.eu](http://www.bioenergetica.eu)