



Ciclo di 5incontri sul tema:
«Coordinazione, Vitalità e Salute»

**Per migliorare la qualità della tua vita
è essenziale migliorare i propri movimenti.**

**Partecipa ai nostri incontri e
migliorerai la tua coordinazione e
i tuoi movimento a beneficio della tua salute
Il corso si svolge su cinque sabati a partire dal**

**primo incontro a Faido
15 ottobre 2016 ore 09:00-10.50**

Costo: Fr. 180 per 5 incontri in autunno 2016

*Informazioni ed iscrizioni corsi per adulti
entre 2 ottobre p.f.*

**<http://bit.ly/Faido2016>
Cinzia Zanzi — 076 792 06 94
cpa.zanzi@gmail.com
www.tecnica-alexander.com**



Movimento e benessere Autunno 2016

La **Tecnica Alexander**, sviluppata nei primi decenni del ventesimo secolo da un attore australiano di nome F. M. Alexander, è un metodo di rieducazione neuro-muscolare utile per abbandonare le abitudini che hanno effetti più o meno dannosi sul nostro stato di salute.

Gli esercizi proposti si sono dimostrati utili in svariati ambiti. Tra i casi più comuni, oltre a quelli legati ai problemi di postura, vi sono quelli di eccessivo stress.

Date del corso:

**15 e 22 ottobre,
12 e 26 novembre,
10 dicembre.**

Da 8 a 12 partecipanti.

Faido

Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94

cpa.zanzi@gmail.com

Ulf Tölle MPH

5 sabati 09.00-10.50

15 ottobre

fr. 180.—