

movement starts with a thought

# Motion Mastery™

Ulf Tölle MPH



Ciclo di 5 incontri 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 movimenti 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  
entro 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](mailto:cpa.zanzi@gmail.com)

**Ulf Tölle MPH**

**5 sabati 09.00-10.50**

15 ottobre

fr. 180.—