

**"Uomo, conosci te stesso, e conoscerai l'universo e gli Dei"** (Talete di Mileto 600 a C).

Questo motto greco esprime con poche parole l'essenza del mio lavoro. La consapevolezza del proprio corpo scoperta tramite l'anatomia applicata, la lentezza dei movimenti, la comunicazione tattile e la visualizzazione mirata mobilita dentro di noi nuove forze. Queste permettono di affrontare le sfide quotidiane con vitalità, pazienza, fantasia e decisione.

- Corso 1, 31 agosto 2013 - dalle 15.00 alle 18.00 **"La colonna vertebrale"** costo 60.- SFr.
- Corso 2, 14 settembre 2013 - dalle 15.00 alle 18.00 **"I reni"** costo 60.- SFr.
- Corso 3, 28 settembre 2013 - dalle 15.00 alle 18.00 **"Tensioni e irrigidimenti"** costo 60.- SFr.

Informazioni e iscrizioni: Franziska Guscetti 6598 Tenero - Tel. 079 458 58 25 [franziska@movimente.ch](mailto:franziska@movimente.ch)

pedagoga del movimento metodo Franklin - ipnositerapia - istruttrice nordic walking

