



COMUNE DI MOZZO
Provincia di Bergamo
organizza



Metodo Feldenkrais

Lezioni di Consapevolezza attraverso il Movimento per un corpo e una mente efficienti

Dal 3 dicembre, ore 10.00

Palestrina di Via Orobie (scuole medie)

10 lezioni gratuite (max 15 persone)

Il corso partirà con almeno 5 iscritti

Ridurre tensioni e dolori | Aumentare coordinazione
flessibilità equilibrio | Recuperare infortuni | Migliorare
l'allineamento vertebrale | Sviluppare una mente
tranquilla e la concentrazione | Respirazione e diaframma



Per info e iscrizioni: Valentina De Giovanni
3485401389 | v.degiovanni@gmail.com