

RIEQUILIBRIO MUSCOLARE: METODO MONARI

a cura di Paola Manzini

12 – 16 luglio

h 9.00 - 13.00 / martedì 12 luglio dalle 16.00 alle 20.00 - dalle 15.00 per i principianti

Il Metodo Monari è un lavoro sul corpo, sulla struttura muscolare per sciogliere i blocchi e le rigidità che interrompono l'armonia.

Mira all'allungamento e all'elasticità dei muscoli posteriori, il cui accorciamento è causa di disturbi alla colonna vertebrale e responsabile dello squilibrio di tutto il corpo.

Artrosi, artriti, mal di testa, mal di schiena, ernia al disco, scoliosi, periartrite alla spalla, sono l'effetto di muscoli rigidi, talvolta di una sofferenza emotiva dimenticata.

Spalle rigide, mandibole serrate, bacino bloccato impediscono ogni movimento libero e lamentano la loro prigionia con forti dolori.

Sciogliere i blocchi muscolari significa rimettere in asse la struttura ossea e ridare giovinezza al corpo.

Paola Manzini è psicomotricista diplomata presso C.S.P.P.N.I. (Milano), insegnante di Ginnastiche Dolci Orientali presso E.F.O.A. Italia (Roma); è abilitata al Metodo Monari (Centro Monari Bologna) e al primo livello del metodo Corpo e Coscienza (creato da G. Courchinoux) basati entrambi sui principi di F. Mézières.