

TRP / TFFG ... si riparte!

Scritto da valter

Martedì 17 Gennaio 2017 20:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 18 Gennaio 2017 00:19



si riparte dalla prossima settimana di gennaio....2017!!!!

TRP_Training di Rilassamento Profondo: giovedì h 19

TFFG_Tribal Flex Fusion Gym: lunedì h 21 e giovedì h 12.45

INFO CORSI: 347-49272028 (**Sabrina**, Operatrice del Benessere)

TRP-Training di Rilassamento Profondo □

consente di raggiungere una completa distensione muscolare attraverso 3 fasi (fisica, immaginata, emozionale). Un vero e proprio allenamento per percepire/localizzare le tensioni, a livello corporeo/emozionale/mentale e ad apprezzare poi la DISTENSIONE. Il corpo "usato" in questa modalità, diventa esempio per la mente che inizierà ad imitarlo (riflesso somato-psichico), creando una quiete profonda che calma il sistema nervoso.

TFFG_Tribal Flex Fusion Gym □

Disciplina che nasce per accontentare le persone in cerca di programmi fitness pensati per le dimensioni fisica e mentale, attraverso esercizi dinamici e statici perfettamente integraticome una danza: durante il riscaldamento con musiche afrotribali si prepara il corpo allo sforzo cui sarà sottoposto e si inserisce poi una serie di esercizi di flessibilità (stretching, Yoga), di rafforzamento e mobilità (Pilates) e di equilibrio (Tai Chi).

IMPARARE A RITAGLIARSI MOMENTI COME QUESTI E' UN'UTILE SUPPORTO PER AFFRONTARE E SUPERARE QUOTIDIANE TENSIONI FISICHE, EMOZIONALI E MENTALI.

...

TRP / TFFG ... si riparte!

Scritto da valter

Martedì 17 Gennaio 2017 20:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 18 Gennaio 2017 00:19



TRP_Training di Rilassamen

TFFG_Tribal Flex

lunedì h 21 e gi

Presso Circolo Arci Nova, V

INFO CORSI:

Sabrina (Operatric

Si riparte dalla prossima settimana di gennaio

TRP - Training di Rilassamento Profondo

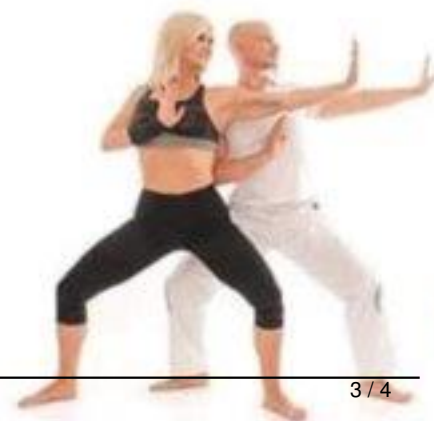
consente di raggiungere una completa distensione muscolare attraverso 3 fasi (fisica, immaginata, emozionale). Un vero e proprio allenamento per percepire/localizzare il livello corporeo/emozionale/mentale e ad apprezzare poi la DISTENSIONE "usato" in questa modalità, diventa esempio per la mente che induce il riflesso (riflesso somato-psichico), creando una quiete profonda che calma i



TFFG_Tribal Flex Fusion Gym

Disciplina che nasce per accontentare le persone in cerca di programmi fitness

pensati per le dimensioni fisica e mentale, attraverso esercizi



LEZIO



TRP / TFFG ... si riparte!

Scritto da valter

Martedì 17 Gennaio 2017 20:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 18 Gennaio 2017 00:19
