



**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 integrati ....come 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\_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 "usata" 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



