



**DA MARZO A LODI
PRESSO LO SPAZIO RICREATIVO
DEL CENTRO DONNA, VIA GORINI 19
GINNASTICA ANTISTRESS
a indirizzo BIOENERGETICO**

Un'esperienza corporea che ci permette di trovare:

- scioglimento dell'ansia e delle tensioni muscolari con esercizi semplici e adatti a qualsiasi età
 - armonia nelle forme e nei movimenti
 - rilassamento, vitalità e rinnovata energia
- un contatto con il nostro corpo e il suo modo di esprimersi diverso da quello a cui siamo abituati

**15 incontri, MERCOLEDI dalle 19 alle 20 o dalle 20 alle 21
(ORARIO DA DEFINIRSI IN BASE ALLE ESIGENZE)
PROVA GRATUITA**

Per informazioni: 3392221891 Marina Bondi

e-mail: mari.bondi@libero.it