

Collo e spalle irrigiditi? Ore e ore di lavoro al pc?

Zoom in movimento!



In questo periodo stiamo passando molto tempo con lo sguardo fisso allo schermo, in una posizione che non sempre è ideale...
come trovare sollievo alla sensazione di rigido indolenzimento?

Con semplici movimenti ispirati al metodo Feldenkrais® e al Qigong è possibile restituire flessibilità e morbidezza alla muscolatura. Prova!
Incontri in Zoom con Monica Curioni
lunedì e mercoledì dalle 18:30 alle 19.15

Per informazioni:
www.monicacurioni.info - monica.curioni@libero.it