



Accademia dei colibrì

Claudia Meregalli

Tutte le attività che propongo sono in ottica ADM, cioè partono dal presupposto dell'attenzione all'utilizzo del nostro corpo in qualunque situazione, sulla base del Metodo Armonia del Movimento del dott. Angelo Granata®. (<http://www.metodoadm.eu/>)

GINNASTICA PER IL VISO

Anche quando si parla del viso si deve tenere in considerazione il resto del corpo.

Nei seminari di Ginnastica per il Viso, ci concentreremo su vari esercizi volti a mobilizzare il viso ed il collo per imparare a conoscere i tantissimi muscoli sottocutanei e a “rivitalizzarli”. Forniremo anche le basi di un automassaggio da fare quotidianamente.

Con gli esercizi ed il massaggio otterremo una tonificazione naturale, un colorito più sano, un miglioramento dell'umore ed anche un risparmio economico ...



Per informazioni e/o iscrizioni tel . 335/7128796