



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/>)

LE ISOLAZIONI

Sono l'ABC del movimento: si prende consapevolezza di ogni singola parte del corpo e della possibilità di mobilitazione di un'articolazione o di articolazioni contigue, che normalmente non vengono utilizzate completamente o, a volte, per nulla.

Si parte dai piedi, la nostra base di appoggio, poi: caviglie, anche, bacino, busto, mani, polsi, spalle e scapole.



Per informazioni e/o iscrizioni tel. 335/7128796