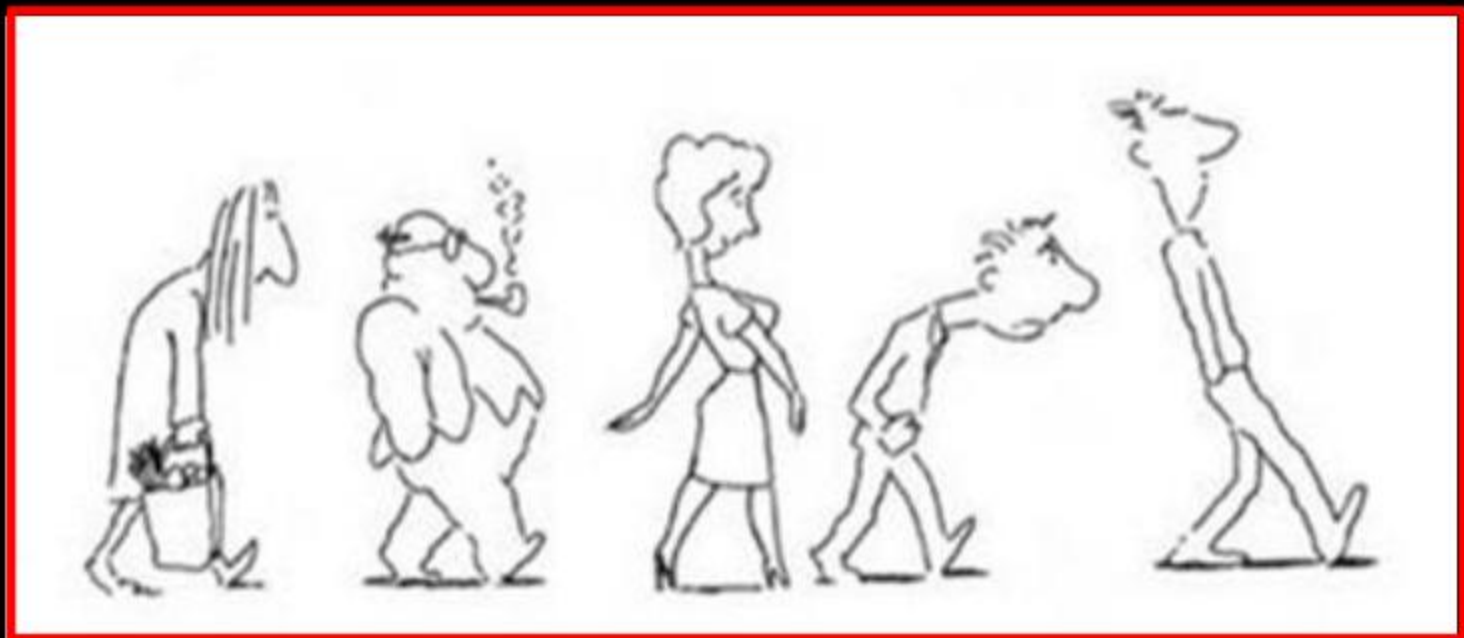


**CORSO DI EMBODIED PRACTICE**

**LA POSTURA**  
**non è solo una questione di**  
**MUSCOLI !!**



**“NON ABBIAMO UN CORPO. SIAMO UN CORPO”**

**COME ATTRAVERSO IL CORPO SI**  
**MODELLA LA MENTE**

**ESSERE CONSAPEVOLMENTE NEL PROPRIO CENTRO DI EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE**  
**È UN ATTO DI CURA PROFONDA**



- ✓ **PRRNDITI TEMPO E SPAZIO**
- ✓ **ISCRIVITI AL CORSO**
- ✓ **PRENOTA LA TUA SEDUTA**

## EMBODIED PRACTICE

LAVORO PERSONALE CORPOREO PROGRESSIVO ED EVOLUTIVO  
DI REMISE EN FORME POSTURALE ENERGETICA E  
PSICOEMOZIONALE



DATA INIZIO CORSI  
E ISCRIZIONI DAL  
16 SETTEMBRE 2026



### ❖ COSA FAREMO INSIEME

OGNI SEDUTA COMPRENDE PRATICHE E TECNICHE NEURO-PSICO-MOTORIE DERIVANTI DA QI GONG- TAI CHI – YOGA – DO IN E RPG , BASATE SU ESERCIZI SEMPLICI DI FACILE ESECUZIONE E DI IMMEDIATO EFFETTO

### ❖ PER OTTENERE COSA

- CONSAPEVOLEZZA CORPOREA - BODY MAPPING E BOUNDARY
- SBLOCCO E PADRONANZA RESPIRAZIONE - BREATHWORK
- RILASSAMENTO PROFONDO E CENTRATURA - VAGAL BRAK
- REMISE EN FORME POSTURALE
- FLUIDITA' DEL MOVIMENTO E RIDUZIONE DEL DOLORE
- RADICAMENTO - GROUNDING
- GESTIONE DELLO STRESS E RIDUZIONE DEL CORTISOLO
- ESPRESSIONE E INTEGRAZIONE DELLE EMOZIONI - SELF CONFIDENCE
- POTENZIAMENTO DELL'ENERGIA FISICA E MENTALE

ORARI CORSI:

### OGNI MERCOLEDÌ

dalle ore 10:00 alle ore 11:00

dalle ore 14:45 alle ore 15:45

dalle ore 18:30 alle ore 19:30

MONTEVARCHI

### OGNI LUNEDÌ

dalle ore 14:30 alle ore 15:30

FIGLINE INCISA VNO

**SEDUTE INDIVIDUALI**

su appuntamento

**INFO E LUOGO**

Via Cataliotti,16 Montevarchi

cell 3395731379

email [fisioterapiaolistica@gmail.com](mailto:fisioterapiaolistica@gmail.com)