



MILANO 15 OTTOBRE 2004

ore 20,30

presso

CENTRO EUREKA

Viale Papiniano, 42 - 20123 Milano

IL METODO MONARI

COME RIPRISTINARE UNA CONTINUITÀ
INTERROTTA DAI BLOCCHI MUSCOLARI

incontro con

MADDALENA MONARI

e

MARCO COLOMBO

*Presentazione dei corsi
tenuti da Marco Colombo*

presso il

CENTRO SHEN

Via Accademia, 64 - Milano

IL METODO MONARI

“Il Metodo Monari è un lavoro di gruppo, un lavoro sul corpo e sulla struttura muscolare per sciogliere i blocchi e le rigidità che ne interrompono l'armonia.

Mira all'allungamento e all'elasticità dei muscoli posteriori, il cui accorciamento è causa di disturbi alla colonna vertebrale, alle articolazioni ed è anche responsabile dello squilibrio di tutto il corpo. Inoltre unisce al lavoro sulla struttura un lavoro di relazione, perché quando il corpo riacquista una buona morbidezza ha la possibilità di relazionarsi in modo diverso, di provare il piacere e la gioia della comunicazione e di esprimersi con naturalezza, mantenendo così le modificazioni strutturali avvenute e il ritrovato equilibrio”.

GRUPPI PROVA GRATUITI CON IL METODO MONARI

Sabato 16 Ottobre 2004

ore 9-11 — 11-13

presso

CENTRO EUREKA

Viale Papiniano, 42 - 20123 Milano

Tram: 29 - 30 - 14

Autobus: 47 - 50

MM2: S. Agostino (linea verde)

per Informazioni

Marco Colombo - ☎ 339.8594982

(È gradita la prenotazione)