



Non solo KARATE

Corso per amatori e per chi vuole sentirsi meglio, più sicuro e più fluido nei movimenti.

In questo “speciale corso” voglio che il concetto di “SALUTE E BENESSERE” sia la parola chiave. Possono partecipare a questo percorso tutte le persone in possesso di normale nullaosta da parte del proprio medico, che abbiano un’età che va dai quarant’anni in su.

Raggiungere un buon equilibrio psico-fisico è una condizione essenziale per poter vivere bene in armonia con noi stessi e con tutto ciò che ci circonda.

Impareremo a conoscere il nostro corpo, ascolteremo i messaggi che questo ci manda in ogni momento imparando a interpretarli; conosceremo le emozioni ed il giusto modo per viverle. Impareremo inoltre a capire quali sono i nostri limiti, cercando ogni tanto di andare un po’ oltre, impareremo ad osare un po’ di più.

Lavoreremo con i concetti dell’Arte Marziale; aumentando la nostra autostima ci sentiremo meglio, più forti, più sicuri e più armoniosi nei movimenti.

Impareremo a respirare correttamente allentando le nostre tensioni e, piano pianoci immergeremo nel meraviglioso universo delle ARTI MARZIALI .

Il corso si terrà presso la nuova palestra in via Cabrini 12 (zona malpensata) nei giorni di MARTEDI e VENERDI dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Per informazioni potete chiamare dalle 19.30 alle 20.30 al 338 1405404

M° Pierdomenico Locatelli 5° Dan