

**OPEN
DAY**

26 NOVEMBRE 2011
Sabato - dalle ore 9.30 alle 19.00

OPEN DAY

PROVA GRATUITAMENTE I NOSTRI CORSI....

In questa giornata l'associazione apre le porte a tutti offrendo gratuitamente i seguenti corsi:

CORSO DEL METODO BATES per il miglioramento visivo

Dalle 9.30 alle 11.00

La nostra proposta ha l'obiettivo di **consentire un buon funzionamento di tutto il sistema visivo...** a prescindere da ciò che fate regolarmente durante la giornata (uso eccessivo del computer, lettura continua, stress, ecc.). Un modo per rilassarsi, divertirsi, praticare il metodo, per tornare poi a casa con una "vista migliore".



CORSO DI RELING - Dalle 11:00 alle 12:00

E' un corso in cui si utilizzano tecniche di allungamento e rilassamento, coordinazione e percezione corporea, perseguendo la ricerca del piacere e del benessere, nel rispetto delle proprie potenzialità motorie ed osteo-articolari.

CORSO DI PANCAFIT GROUP - Dalle 14:00 alle 16:00

Corso adatto a giovani e adulti che presentano vizi posturali, ad anziani che desiderano ritrovare benessere e voglia di fare, a sportivi che intendono migliorare le proprie performance atletiche e a chiunque voglia semplicemente avere una nuova consapevolezza del corpo.



CORSO VIVERE SENZA DOLORI - Dalle 16:00 alle 17:30

Il corso si prefigge l'obiettivo di insegnare ai partecipanti una corretta postura ed esercizi specifici per prevenire e contrastare il più possibile l'usura delle articolazioni. È infatti l'usura la causa dei dolori articolari tanto diffusi non solo tra gli anziani, ma anche, sempre più, tra persone di mezza età e, a volte, anche tra i giovani.

CORSO DI ECOYOGA - Dalle 17:30 alle 19:00

Metodo Ecologia dell'Organismo®

Il partecipante sperimenta, attraverso esercizi pratici, posturali e respiratori, una nuova e consapevole percezione del proprio corpo.

LABORATORIO D'ARTE (con un contributo di €10,00 per spese di materiali):

CORSO DI DECOUPAGE - Dalle 11:00 alle 12:30

CORSO DI MOSAICO - Dalle 14:00 alle 15:30

CORSO DI CARTONNAGE - Dalle 15:30 alle 17:00

CORSO SAPONI E CREME - Dalle 17:00 alle 18:30



E' gradita la prenotazione Tel. 02-48712963 - info@coscienzasalute.it

Sede dei corsi: Coscienza e Salute - Via Desenzano 8 - Milano - MM linea1 Gambara



**ASSOCIAZIONE COSCIENZA E SALUTE
PER UN UNIVERSO DI ESSERI CONSAPEVOLI
CHE VIVONO CON GIOIA IN ARMONIA**

OPEN DAY !!!
sabato 26 novembre dalle h 9,30 alle 19

Siamo lieti di aprire a tutti voi la nostra associazione,
i nostri cuori, la nostra armonia
perché partecipiate ai nostri corsi.

Nel caso non potessi partecipare all'Open Day,
portando questo volantino avrai comunque diritto a
seguire una prima lezione di prova **gratuitamente**
per ogni corso che avrai interesse a frequentare.

Per informazioni puoi sempre chiamare lo
02-48712963 dalle h 14 alle h 22.

Ti aspettiamo!!

Con il patrocinio di:

