



## GINNASTICA DOLCE E RILASSAMENTO



*“La ginnastica dolce è basata sull’ascolto del proprio corpo, la respirazione avviene lentamente e i movimenti sono sempre lenti rispettando i propri limiti, ma col tempo, si riescono a superare, sia a livello fisico che sul piano della concentrazione e dell’ascolto interiore Attraverso una serie di posture e respirazioni equilibrate e tranquilla”.*

**Inizio Previsto:** settembre 2011

**Durata:** annuale

**Orario:** mattino

**Luogo:** Circolo Don Minetti via Don Minetti 1 cancello

**Costo:** gratis per tutto il 2011

**Tessera DLF obbligatoria**

**per informazioni**

**Associazione Dopolavoro Ferroviario Genova**

**via Balbi, 25/2 Genova - Tel. 010-261627 - Fax 010-261806 cell 3281166492**

**E-mail: [dlfgenova@dlf.it](mailto:dlfgenova@dlf.it)**