



Focusing face: un'approfondita esperienza di propriocezione della muscolatura del viso con esercizi di ginnastica funzionale Fit&Face, una stimolazione delle ossa e dei muscoli del viso con le sfere Yamuna Save face, un auto massaggio del viso con le tecniche del kobido

Quando: Sabato 12 gennaio 2019

Orario: 10-12:30

Dove: Lo Studiolo di Spaziocorpo, Via E. Stevenson 24 (M Bologna - Cortile dei Palazzi Federici – In fondo a sx)

Costo: 35 euro

Per iscriversi inviare una e-mail a corsi@spaziocorpo.it oppure un messaggio su wa al 3407772363;

i posti sono limitati, il corso è aperto a tutti.

Alessandra De Castro: laureata in Economia e Commercio (Roma, La Sapienza) e in Scienze Grafologiche (Universite Europeenne Jean Monnet, Bruxelles) da oltre 10 anni inizia un percorso, parallelo a quello intrapreso, orientato alla ricerca di una consapevole armonia del corpo mente spirito.

Operatrice Shiatsu iscritta al registro degli operatori della Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti Operatori (n.1054), diplomata in Massaggio ayurvedico yoga, Kobido, Riflesso Terapia al Piede metodo H.Marquardt, Visogym. Ha frequentato il programma formativo di Yamuna Save Face ed il training Yamuna Scoliosi&Twist. E' insegnante autorizzata del metodo Fit&Face, del metodo Yamuna Body Rolling e Yamuna Foot Fitness. Ha inoltre approfondito la sua esperienza frequentando corsi di approfondimento di yoga, crescita interiore, consapevolezza corporea.

E' Impegnata nel sociale e si occupa di volontariato.