

El Placer de moverte



El "Placer de moverte" es una serie de 4 encuentros con el fin de establecer una rutina de movimientos con música que nos permite:

- soltar esfuerzos innecesarios
- tener más confianza a través del cuerpo
- experimentar el placer del movimiento libre
- disfrutar la comunicación corporal

16, 23 y 30 de octubre, 6 de noviembre de 9h a 10h30

Precio: 4 encuentros de 1,5 hrs a 55 euros. Se realiza la actividad con un mínimo de 5 personas. Reserva tu plaza en contact@valerieadolff.com

(Foto: devueltaaconelcuaderno.blogspot.com.es)

Body attention training - Determinación + estabilidad en tu cuerpo



4, 11, 18, 25 de Octubre y 8 de Noviembre de 19h30 a 21h

A través de ejercicios físicos y atención al cuerpo potenciaremos la expresión de las cualidades determinación y estabilidad desde el cuerpo. Podrás recurrir a ellas cuando las necesites en tu vida diaria. ¡Ven a entrenarlos!

Precio: 5 encuentros de 1,5 hrs a 65 euros. Se realiza la actividad con un mínimo de 3 personas. Reserva tu plaza en contact@valerieadolff.com.

München: Mehr Beweglichkeit im Rücken



Ein Aufmerksamkeits- und Bewegungstraining für alle diejenigen, die viel in ihrem Alltag sitzen müssen und Lust haben, mehr Leichtigkeit im Rücken, Schultern und Nacken zu spüren. Gute Musik ist garantiert! Und wenn alle Spass haben, dann wiederholen wir die Klasse nochmals in der Woche!

Am 8. Oktober in Schellingstr. 20 in München

Preis: 20 euros. Interessenten bitte unter contact@valerieadolff.com melden.

(Photo by Bảo-Quân Nguyễn on Unsplash)