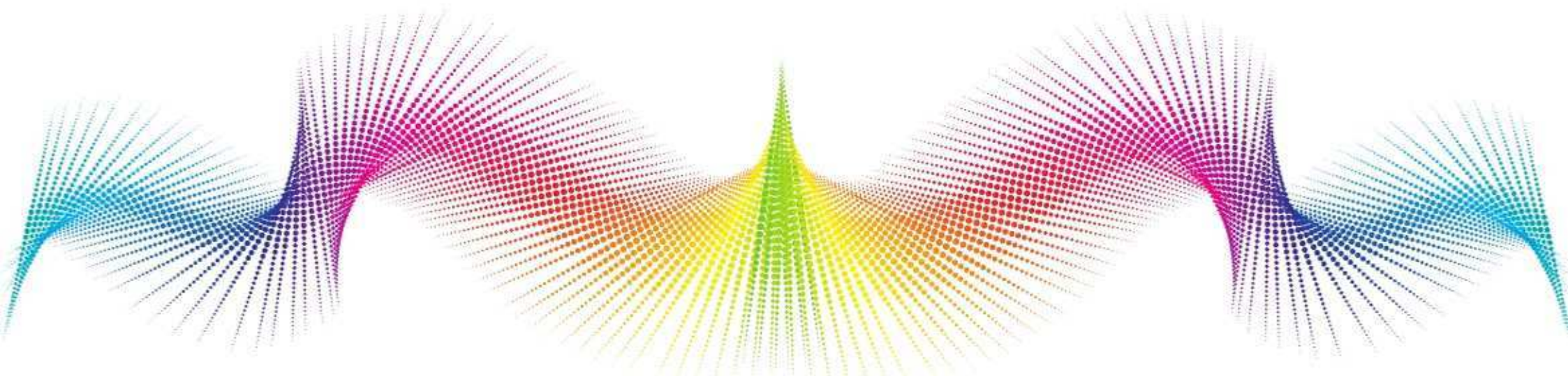


Con il patrocinio di



Orari

Sabato 19 e Domenica 20 ore 15.00 - 19.30

Lunedì 21 ore 09.30 - 13.30

Per informazioni su metodo Monari:

Paola Manzini 339.3186215

[www.armoniyoga.net](http://www.armoniyoga.net)

[www.centromonari.it](http://www.centromonari.it)

Per Informazioni ed iscrizioni

Isabella 3397211770/0437970114

[isarinaldi@tiscali.it](mailto:isarinaldi@tiscali.it)

un seminario pratico di lavoro corporeo con il

# Metodo Monari

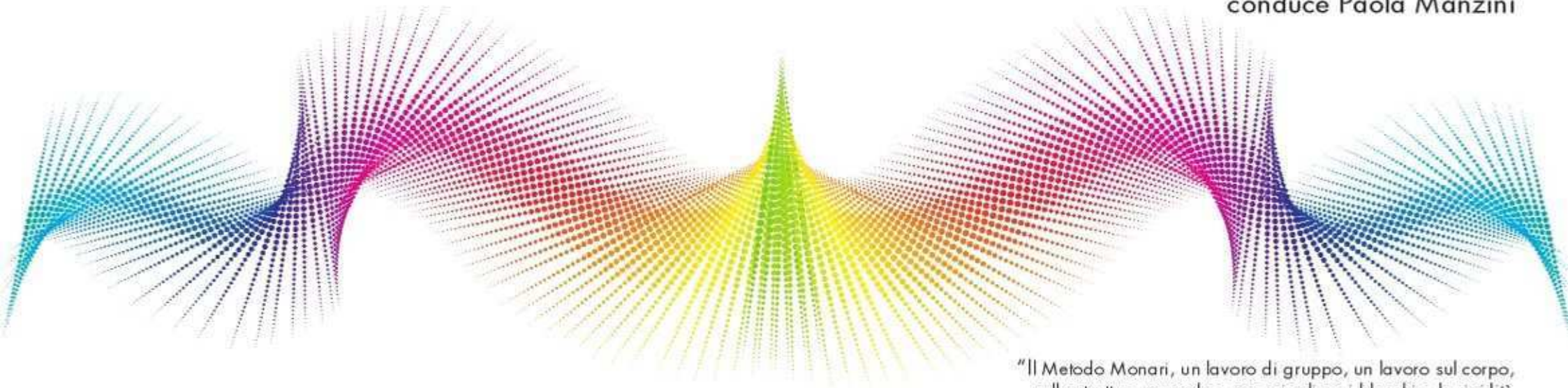
conduce Paola Manzini

**19 - 20 e 21 Giugno 2010**

presso il Centro Natura e Cultura "Al Vejò" di Valmorel

# Metodo Monari

conduce Paola Manzini



## **Paola Manzini**

Psicomotricista, insegnante di  
Ginnastiche dolci orientali  
abilitata alla conduzione di gruppi  
con il Metodo Monari  
(Centro Monari - Bologna)  
Centro Armonia Yoga, Modena

“Il Metodo Monari, un lavoro di gruppo, un lavoro sul corpo, sulla struttura muscolare per sciogliere i blocchi e le rigidità che interrompono l'armonia del corpo. Mira all'allungamento e all'elasticità dei muscoli posteriori, il cui accorciamento è causa di disturbi alla colonna vertebrale e responsabile dello squilibrio di tutto il corpo. Artrosi, artriti, mal di testa, mal di schiena, ernia al disco, scoliosi, periartrite alla spalla, sono l'effetto di muscoli rigidi, talvolta di una sofferenza emotiva dimenticata. Spalle rigide, mandibole serrate, bacino bloccato impediscono ogni movimento libero e lamentano la loro prigionia con forti dolori. Sciogliere i blocchi muscolari significa rimettere in asse la struttura ossea e ridare giovinezza al corpo. Il lavoro sulla struttura muscolare libera il corpo e le emozioni sepolte, riapre la possibilità di entrare in contatto con il corpo degli altri. Nei lavori di relazione che vengono fatti successivamente, il corpo più libero e più forte si dà l'autorizzazione a vivere la propria natura, ad esprimere e ricomporre una socialità innata. Con i muscoli allungati ed ammorbiditi la nostra natura prende vita, ritroviamo bellezza e libertà nel corpo, nel movimento, nella relazione con gli altri.”

*(Maddalena Monari, fisioterapista e psicopedagoga, Bologna)*