



GINNASTICA DOLCE

Percorso rivolto ad adulti di ogni età. Movimenti lenti e fluidi, accompagnati da musica rilassante, per migliorare il benessere psicofisico, attraverso esercizi di supporto alla colonna vertebrale e bilanciamento del corpo. Favorisce la concentrazione e la calma interiore con esercizi mirati proriocettivi.