



CAMPANIA

BOSCOREALE

VENERDÌ 13 SETTEMBRE 2019

## ALLA SCOPERTA DELL' ANTIGINNASTICA



Questo stage vi viene proposto da Virginia CASILLO

Data di inizio **venerdì 13 settembre 2019**

Data di fine **sabato 28 settembre 2019**

Numero di giorni : 16

Indirizzo del stage

**via settetermini 109**

**via settetermini 109**

**80041 Boscoreale**

Telefono: **3333868067**

Email : [vrgncasillo@gmail.com](mailto:vrgncasillo@gmail.com)

### Descrizione dello stage

Tre occasioni per sperimentare l'Antiginnastica gratuitamente e senza impegno a Boscoreale, in provincia di Napoli.

Le date delle sedute:

-Venerdì 13 Settembre h 18.00/20.00

-Venerdì 20 Settembre h 16.00/18.00

-Sabato 28 Settembre h 10.30/ 12.30

E' necessario prenotarsi.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

SALERNO

MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2019

## Scoprire l'Antiginnastica (R)



Questo stage vi viene proposto da Mariella PAOLILLO

Data di inizio **martedì 17 settembre 2019**

Data di fine **martedì 17 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Granati,5 Centro Maieutica**

**84131 Salerno**

Telefono: **3356721997**

Email : [mariellapaolillo@virgilio.it](mailto:mariellapaolillo@virgilio.it)

### Descrizione dello stage

Giorni nei quali aprirò il mio studio a chiunque voglia fare, gratuitamente, l'esperienza di una seduta di Antiginnastica(R). Lo scopo è comprendere come "funziona il nostro corpo" secondo il metodo ideato negli anni '70 da Thérèse Bertherat.

È un invito a scoprire, viaggiando attraverso il proprio corpo e la propria storia, come nel corso di tutta la vita, questo si sia organizzato con grande finezza, protetto ed adattato. Ciò significa imparare ad avere una percezione ed una conoscenza più intima, più corretta e più autonoma del proprio corpo.

Giorni ed orari:

Martedì 17 Settembre ore 17,30

Martedì 24 Settembre ore 17,30

Si raccomanda la prenotazione (email: [mariellapaolillo@virgilio.it](mailto:mariellapaolillo@virgilio.it) / tel: 3356721997)

Per la seduta è necessario un abbigliamento comodo.  
Vi aspetto!!

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MARTEDÌ 24 SETTEMBRE 2019

## Scoprire l'Antiginnastica (R) (2)



Questo stage vi viene proposto da Mariella PAOLILLO

Data di inizio **martedì 24 settembre 2019**

Data di fine **martedì 24 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Granati, 5 Centro Maieutica**

**84131 Salerno**

Telefono: **3356721997**

Email : [mariellapaolillo@virgilio.it](mailto:mariellapaolillo@virgilio.it)

### Descrizione dello stage

Giorni nei quali aprirò il mio studio a chiunque voglia fare, gratuitamente, l'esperienza di una seduta di Antiginnastica(R). Lo scopo è comprendere come "funziona il nostro corpo" secondo il metodo ideato negli anni '70 da Thérèse Bertherat.

È un invito a scoprire, viaggiando attraverso il proprio corpo e la propria storia, come nel corso di tutta la vita, questo si sia organizzato con grande finezza, protetto ed adattato. Ciò significa imparare ad avere una percezione ed una conoscenza più intima, più corretta e più autonoma del proprio corpo.

Giorni ed orari:

Martedì 17 Settembre ore 17,30

Martedì 24 Settembre ore 17,30

Si raccomanda la prenotazione (email: [mariellapaolillo@virgilio.it](mailto:mariellapaolillo@virgilio.it) / tel: 3356721997)

Per la seduta è necessario un abbigliamento comodo.

Vi aspetto!!

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

SAN GIORGIO A CREMANO

SABATO 28 SETTEMBRE 2019

## PORTE APERTE DELL'ANTIGINNASTICA—SEDUTE GRATUITE DI SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Michele Scognamiglio

Data di inizio **sabato 28 settembre 2019**

Data di fine **sabato 28 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Sorelle D'Acunzo 8**

**80046 San Giorgio a Cremano**

Telefono: **3356907981**

Email : [miscose55@gmail.com](mailto:miscose55@gmail.com)

### Descrizione dello stage

In occasione del mese dedicato alla scoperta dell'Antiginnastica, propongo una seduta gratuita di questo metodo, unico e originale, inventato e messo a punto dalla fisioterapeuta francese Thérèse Bertherat.

Nel corso della seduta, della durata di circa 60 minuti, avrete modo di conoscere e sperimentare le peculiarità di questo lavoro corporeo attraverso semplici ma profondi movimenti che potranno sorprendervi per intensità ed efficacia.....

Thérèse Bertherat ha sviluppato questo metodo dalle varie discipline che ha studiato e praticato ma soprattutto dall'osservazione estrema di come ci muoviamo, fermiamo, camminiamo e ci sediamo.

Vi aspetto per proporVi , in piccoli gruppi di cinque- sei persone, una seduta che Vi dia l'opportunità di provare praticamente quanto descritto, il giorno 28 settembre con possibilità di scegliere i seguenti orari :

-10,30

-16,30

Si prega di prenotare telefonicamente al numero 335 6907981 e di intervenire indossando abiti comodi.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

EMILIA-ROMAGNA

BOLOGNA

LUNEDÌ 9 SETTEMBRE 2019

## OPEN WEEK...WHIT ANTIGYM®!



Questo stage vi viene proposto da Fabrizio ZAMBONELLI

Data di inizio **lunedì 9 settembre 2019**

Data di fine **sabato 14 settembre 2019**

Numero di giorni : 6

Indirizzo del stage

**via dal Lino 22**

**Piano terra**

**Via Favilli n.4, Piano terra**

**40100 Bologna**

Telefono: **3284120120**

Email : [zambonelli@gmail.com](mailto:zambonelli@gmail.com)

### Descrizione dello stage

Ben 5 occasioni per sperimentare l'Antiginnastica®, gratuitamente e senza impegno a Bologna😊

Le date delle sedute:

Lunedì 09.09 dalle ore 17.30 alle 19.00

Martedì 10.09 dalle ore 20.30 alle 22.00

Mercoledì 11.09 dalle ore 18.15 alle 19.45

Giovedì 12.09 dalle ore 14.15 alle ore 15.45

Sabato 14.09 dalle ore 15.00 alle ore 17.00

E' necessario prenotarsi.

Fare scoperta del nostro corpo, imparare ad ascoltarlo, con le sue forme ed i messaggi che porta con se. Praticare Antiginnastica® è accedere ad uno spazio-tempo privilegiato di pacificazione interiore. Inizieremo ad instaurare una relazione con il nostro corpo basata sulla fiducia, sentendoci a casa, finalmente felici. ♥

Le lezioni di prova e scoperta sono un'occasione anche per chi già pratica per portare un' amico o un'amica.

Vi aspetto!

Fabrizio Zambonelli

3284120120

[zambonelli@gmail.com](mailto:zambonelli@gmail.com)

[👉 Vedi la scheda di questo esperto](#)

## CESENA

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE 2019

## SEDUTA GRATUITA DI SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Fedora PERAZZINI

Data di inizio **giovedì 26 settembre 2019**

Data di fine **giovedì 26 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via P. GENOCCHI 162**

**47521 Cesena**

Telefono: **349-6161001**

Email : [fedora.perazzini@gmail.com](mailto:fedora.perazzini@gmail.com)

### Descrizione dello stage

Giovedì 26 settembre 2019 dalle ore 18 alle ore 19,30 SEDUTA GRATUITA DI SCOPERTA, per chi vuole sperimentare l'Antiginnastica(R) per la prima volta.

È necessario prenotarsi, chiamando Fedora Perazzini 349-6161001

Vi aspetto!

[👉 Vedi la scheda di questo esperto](#)

VENERDÌ 27 SETTEMBRE 2019

## Lasciati sorprendere dall'antiginnastica



Questo stage vi viene proposto da Liana MARANINI

Data di inizio **venerdì 27 settembre 2019**

Data di fine **venerdì 27 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Padre Genocchi n. 162**

**47521 Cesena**

Telefono: **3495872722**

Email : [maraniniliana@gmail.com](mailto:maraniniliana@gmail.com)

### Descrizione dello stage

In occasione della settimana nazionale dell'Antiginastica si terrà venerdì 27 Settembre una seduta di presentazione gratuita del metodo.

Seduta pratica dalle 17:30 alle 19:00

“L'Antiginastica è un metodo originale di lavoro sul corpo, un invito a scoprirlo e ad abitarlo.

Praticare l'Antiginastica significa imbarcarsi in un viaggio attraverso il corpo e la sua storia, per sentire come, nel corso di tutta la vita, si è organizzato con grande finezza, si è protetto, si è adattato e per conformarsi si è deformato.

Molti dei malanni muscolari e psicologici che ci affliggono derivano dal nostro modo di reagire alle pressioni esterne.

Al nostro vero corpo armonioso, dinamico, gioioso per natura, si è sostituito un corpo estraneo che non riusciamo più ad accettare.

Tuttavia, non tutto è perduto...”

Per ritrovare vitalità, mobilità, salute e autonomia Vi invito perciò a fare conoscenza con il metodo ANTIGINNASTICA.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## FAENZA

SABATO 14 SETTEMBRE 2019

### ALLA SCOPERTA DELL'ANTIGINNASTICA



Questo stage vi viene proposto da Angela DURANTI

Data di inizio **sabato 14 settembre 2019**

Data di fine **domenica 15 settembre 2019**

Numero di giorni :2

Indirizzo del stage

**FIERA DI FAENZA**

**Via Risorgimento, 3**

**48018 Faenza**

Telefono: **335 5475217**

Email : [durantiangela1@gmail.com](mailto:durantiangela1@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Per chi desidera conoscere l'Antiginastica, saremo presenti alla Fiera dello Sport e Benessere a Faenza a ingresso libero, il 14 e 15 Settembre, proponendo sedute gratuite .

Dalle ore 10.30 alle 12.00 e

dalle ore 16.00 alle 17.30

Vi aspettiamo ! E' consigliato un abbigliamento comodo .

E' gradita la prenotazione

[durantiangela1@gmail.com](mailto:durantiangela1@gmail.com)

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

### PORTE APERTE ALL'ANTIGINNASTICA



Questo stage vi viene proposto da Antonella CALANDRINI

Data di inizio **sabato 14 settembre 2019**

Data di fine **domenica 15 settembre 2019**

Numero di giorni :2

Indirizzo del stage

**FIERA DI FAENZA Via Risorgimento, 3**

**48018 Faenza**

Telefono: **347 6824758**

Email : [calandriniantonella@gmail.com](mailto:calandriniantonella@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Vi propongo una bella opportunità per sperimentare L'Antiginastica!

Le Porte sono aperte a Faenza presso i locali della Fiera per l'evento Fiera dello Sport e del Benessere, ad ingresso gratuito. Nelle giornate del 14 e 15 settembre proponiamo degli incontri, sia il sabato che la domenica, dalle 10,30 alle 12,00 e dalle 16,00 alle 17,30 per conoscere e sperimentare il metodo innovativo e geniale creato da Thérèse Bertherat.

Sarà l'occasione per ascoltare il proprio corpo, lasciare tensioni e dolori, ritrovare elasticità nei movimenti, armonia e gioia di vivere.

E' consigliato un abbigliamento comodo.

E' gradita la prenotazione chiamando al numero indicato o scrivendo alla mail.

A presto.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

### LASCIATI SORPRENDERE DALL'ANTIGINNASTICA



Questo stage vi viene proposto da Liana MARANINI

Data di inizio **sabato 14 settembre 2019**

Data di fine **domenica 15 settembre 2019**

Numero di giorni :2

Indirizzo del stage  
**FIERA DI FAENZA**  
**Via Risorgimento, 3**  
**48018 Faenza**  
Telefono: 3495872722  
Email : [maraniniliana@gmail.com](mailto:maraniniliana@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

In occasione della settimana nazionale dell'Antiginnastica Vi invito a partecipare alle sedute gratuite di presentazione del metodo ANTIGINNASTICA che si svolgeranno a Faenza nell'ambito della Fiera dello Sport e del Benessere.

INGRESSO FIERA GRATUITO

Sabato 14 settembre e domenica 15 settembre 2019

Le sedute avranno luogo dalle 10:30 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 17:30

SALA ANTIGINNASTICA (adiacente alla Sala Conferenze Zanelli)

“L'Antiginnastica è un metodo originale di lavoro sul corpo, un invito a scoprirlo e ad abitarlo.

Praticare l'Antiginnastica significa imbarcarsi in un viaggio attraverso il corpo e la sua storia. PERCORRIAMOLO INSIEME.”

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## FORLÌ

DOMENICA 29 SETTEMBRE 2019

### PRESENTAZIONE del LIBRO e SEDUTA di SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Marie RASCOUSSIER

Data di inizio **domenica 29 settembre 2019**

Data di fine **domenica 29 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Piazza Guido da Montefeltro 12**

**Refertorio San Domenico**

**47121 Forlì**

Telefono: 368253416

Email : [rascoussier@libero.it](mailto:rascoussier@libero.it)

#### Descrizione dello stage

La Settimana del Buonvivere di Forlì accoglie la Settimana delle Porte aperte dell'antiginnastica.

Presentazione del libro Guarire con l'antiginnastica di Thérèse Bertherat e seduta di scoperta con letture del capitolo “La casa accogliente” guidata dalla voce di Cinzia Pimpinetti.

Dalle 12.00 alle 13.30

A cura delle Associazioni Les Cigales e Pedagogia del Corpo e con il contributo della libreria Bottega dell'invisibile.

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

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## FORLIMPOPOLI

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2019

### SEDUTA di SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Marie RASCOUSSIER

Data di inizio **lunedì 23 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 23 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Don Minzoni 4**

**47034 Forlimpopoli**

Telefono: 368253416

Email : [rascoussier@libero.it](mailto:rascoussier@libero.it)

#### Descrizione dello stage

Prova gratuita di presentazione dell'antiginnastica.

Dalle 18.30 alle 20.00

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MARTEDÌ 24 SETTEMBRE 2019

### SEDUTA di SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Marie RASCOUSSIER

Data di inizio **martedì 24 settembre 2019**

Data di fine **martedì 24 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Don Minzoni 4**

**47034 Forlimpopoli**

Telefono: **368253416**

Email : [rascoussier@libero.it](mailto:rascoussier@libero.it)

**Descrizione dello stage**

Prova gratuita di presentazione dell'antiginastica.

Dalle 17.00 alle 18.30

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## Seduta di scoperta



Questo stage vi viene proposto da Marie RASCOUSSIER

Data di inizio **martedì 24 settembre 2019**

Data di fine **martedì 24 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Don Minzoni 4**

**47034 Forlimpopoli**

Telefono: **368253416**

Email : [rascoussier@libero.it](mailto:rascoussier@libero.it)

**Descrizione dello stage**

Prova gratuita di presentazione dell'antiginastica.

Dalle 17.00 alle 18.30

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

## SEDUTA di SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Marie RASCOUSSIER

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Don Minzoni 4**

**47034 Forlimpopoli**

Telefono: **368253416**

Email : [rascoussier@libero.it](mailto:rascoussier@libero.it)

**Descrizione dello stage**

Prova gratuita di presentazione dell'antiginastica.

Dalle 9.30 alle 11.00

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## SEDUTA di SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Marie RASCOUSSIER

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Don Minzoni 4**

**47034 Forlimpopoli**

Telefono: **368253416**

Email : [rascoussier@libero.it](mailto:rascoussier@libero.it)

**Descrizione dello stage**

Prova gratuita di presentazione dell'antiginastica.

Dalle 19.00 alle 20.30

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE 2019

## SEDUTA di SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Marie RASCOUSSIER

Data di inizio **giovedì 26 settembre 2019**

Data di fine **giovedì 26 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Don Minzoni 4**

**47034 Forlimpopoli**

Telefono: **368253416**

Email : [rascoussier@libero.it](mailto:rascoussier@libero.it)

### Descrizione dello stage

Prova gratuita di presentazione dell'antiginastica.

Dalle 18.00 alle 19.30

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## SAVIGNANO SUL RUBICONE

LUNEDÌ 16 SETTEMBRE 2019

### porte aperte all' antiginastica



Questo stage vi viene proposto da Elena URBINI

Data di inizio **lunedì 16 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 16 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via della liberta' 121/a**

**47039 Savignano sul Rubicone**

Telefono: **3483120848**

Email : [elena.urbini@libero.it](mailto:elena.urbini@libero.it)

### Descrizione dello stage

La porta e' aperta , e se ti va, sarò felice di accoglierti per presentarti e farti sperimentare il meraviglioso metodo di Thérésè Bertherat, l' Antiginastica,

Un'occasione per entrare in contatto e in ascolto del proprio corpo, la possibiltà' di lasciare tensioni e dolori, l'opportunità' di vivere con più armonia e gioia.

Prenota il tuo posto.

Lunedì 16 settembre ore 18.30 e Giovedì 19 settembre ore 10.00

Elena 3483120848

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2019

## SEDUTA GRATUITA DI SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Francesca MAGNANI

Data di inizio **martedì 17 settembre 2019**

Data di fine **martedì 17 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Viale della Libertà 121/A**

**47039 Savignano sul Rubicone**

Telefono: **3288243989**

Email : [fre.magnani@mail.com](mailto:fre.magnani@mail.com)

### Descrizione dello stage

Un'ottima occasione per scoprire e conoscere l'Antiginastica! Un momento per prendersi cura di sé, per sciogliere tensioni profonde e migliorare l'elasticità muscolare, attraverso movimenti gentili e rispettosi.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

## SEDUTA GRATUITA DI SCOPERTA



Questo stage vi viene proposto da Fedora PERAZZINI

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Viale Liberta 121/a**

**47039 Savignano sul Rubicone**

Telefono: **349 6161001**

Email : [fedora.perazzini@gmail.com](mailto:fedora.perazzini@gmail.com)

**Descrizione dello stage**

Mercoledì 25 settembre 2019 dalle ore 19 alle ore 20,30 SEDUTA GRATUITA DI SCOPERTA per chi vuole sperimentare l'Antiginnastica (R) per la prima volta. È necessario prenotarsi, chiamando Fedora Perazzini 349-6161001. Vi aspetto!

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## VILLAFRANCA-SAN MARTINO

MERCOLEDÌ 18 SETTEMBRE 2019

### PORTE APERTE ALL'ANTIGINNASTICA



Questo stage vi viene proposto da Antonella CALANDRINI

Data di inizio **mercoledì 18 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 18 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Sala Circolo San Martino in Villafranca**

**Via Lughese 146**

**47122 Villafranca-San Martino**

Telefono: **347 6824758**

Email : [calandriniantonella@gmail.com](mailto:calandriniantonella@gmail.com)

**Descrizione dello stage**

Una seduta di scoperta ed esperienza con il metodo straordinario creato da Thérèse Bertherat, mercoledì 18 settembre dalle 20,30 alle 22,00 nella sala allestita presso i locali del Circolo di San Martino in Villafranca.

Un pò di tempo per voi, per riscoprire il proprio corpo, ascoltarlo e liberare le tensioni, ritrovando elasticità, serenità e benessere.

E' consigliato un abbigliamento comodo.

E' gradita la prenotazione.

Vi aspetto!

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## FRIULI-VENEZIA GIULIA

### CODROIPO

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

### Porte aperte dell'Antiginnastica



Questo stage vi viene proposto da Nicoletta MARTINELLI

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Michele Gortani, 21**

**A.S.D. Ryugin Ju Jitsu**

**33033 Codroipo**

Telefono: **3283717617**

Email : [sattelocin@libero.it](mailto:sattelocin@libero.it)

**Descrizione dello stage**

“E' a partire dal corpo che ritrovi l'energia dell'essere”.

Movimenti piccoli che vanno in profondità per liberare i muscoli dalle loro tensioni e far scorrere una energia di vita.

Seduta gratuita di scoperta mercoledì 25 settembre 2019 dalle ore 20.00 alle ore 21.30

E' gradita la prenotazione. Grazie

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

VENEDÌ 27 SETTEMBRE 2019

### Porte aperte dell'Antiginnastica



Questo stage vi viene proposto da Nicoletta MARTINELLI



Data di inizio **venerdì 27 settembre 2019**

Data di fine **venerdì 27 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Michele Gortani, 21**

**A.S.D.Ryugin Ju Jitsu**

**33033 Codroipo**

Telefono: **3283717617**

Email : [sattelocin@libero.it](mailto:sattelocin@libero.it)

**Descrizione dello stage**

“E’ a partire dal corpo che ritrovi l’energia dell’essere”.

Movimenti piccoli che vanno in profondità per liberare i muscoli dalle loro tensioni e far scorrere una energia di vita.

Seduta gratuita di scoperta venerdì 27 settembre 2019 dalle ore 9.00 alle ore 10.30

E’ gradita la prenotazione. Grazie

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## UDINE

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2019

### Porte Aperte dell’antiginnastica!



Questo stage vi viene proposto da Nicoletta MARTINELLI

Data di inizio **lunedì 23 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 23 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Mentana,29**

**Amici della Vertebra**

**33100 Udine**

Telefono: **3283717617**

Email : [sattelocin@libero.it](mailto:sattelocin@libero.it)

**Descrizione dello stage**

“E’ nella relazione con il corpo che puoi risvegliare il tuo vivere”

Seduta di scoperta gratuita del metodo lunedì 23 settembre dalle 9.00 alle 10.30.

E’ gradita la prenotazione, grazie.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

### Porte aperte dell’antiginnastica



Questo stage vi viene proposto da Nicoletta MARTINELLI

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Mentana,29**

**Amici della vertebra**

**33100 Udine**

Telefono: **3283717617**

Email : [sattelocin@libero.it](mailto:sattelocin@libero.it)

**Descrizione dello stage**

“E’ a partire dal corpo che ritrovi l’energia dell’essere”.

Movimenti piccoli che vanno in profondità per liberare i muscoli dalle loro tensioni e far scorrere una energia di vita.

Seduta gratuita di scoperta mercoledì 25 settembre 2019 dalle ore 9.00 alle ore 10.30

E’ gradita la prenotazione. Grazie

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE 2019

### Porte aperte dell’antiginnastica



Questo stage vi viene proposto da Nicoletta MARTINELLI

Data di inizio **giovedì 26 settembre 2019**

Data di fine **giovedì 26 settembre 2019**

Numero di giorni : 1  
Indirizzo del stage  
**Via Mentana,29**  
**Amici della Vertebra**  
**33100 Udine**  
Telefono: 3283717617  
Email : [sattelocin@libero.it](mailto:sattelocin@libero.it)

#### Descrizione dello stage

“E’ nella relazione con il corpo che risvegli il tuo vivere”.  
Seduta di scoperta gratuita giovedì 26 settembre dalle ore 17.30 alle ore 19.00.  
E’ gradita la prenotazione. Grazie

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

LAZIO

CAMPODIMELE

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

## Presentazione dell'Antiginnastica



Questo stage vi viene proposto da Pina ZANNELLA

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Fiume 19**

**Via Fiume 19**

**Via Fiume 19**

**04020 Campodimele**

Telefono: 339.40.68.603

Email : [zanpina@gmail.com](mailto:zanpina@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Mercoledì 25 settembre vi farò conoscere l'Antiginnastica presso il mio studio a Campodimele in Via Fiume 19 Campodimele (Latina), con orario 16:30/18:00. È necessario un abbigliamento comodo e la prenotazione è obbligatoria al 339.40.68.603.

Grazie ! Pina Zannella

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

CITTÀ METROPOLITANA DI ROMA

SABATO 14 DICEMBRE 2019

## Antigym a Tuscholé



Questo stage vi viene proposto da Vanessa FERRERI

Data di inizio **sabato 14 dicembre 2019**

Data di fine **sabato 14 dicembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Associazione Tuscholé**

**Via San Nicola s.n.c.**

**00046 Città Metropolitana di Roma**

Telefono: 347 787 2900

Email : [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

#### Descrizione dello stage

Una serie di incontri mensili di Antigym presso l'associazione Tuscholé organizzati un sabato mattina al mese dalle h.10.30 alle h.12.30, con il seguente calendario:

– Sabato 16 novembre,

– Sabato 14 dicembre,

– da gennaio 2020 ogni 4° sabato del mese.

È consigliato un abbigliamento comodo e si lavora a piedi scalzi.

L'associazione si trova nella campagna fuori Grottaferrata, immersa in un bosco di castagni.

E' necessario prenotarsi chiamando o inviando un messaggio/whatsapp al 347 787 2900, oppure una mail a [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

Sarà l'occasione per entrare in contatto con l'intelligenza corporea attraverso piccoli e precisi movimenti.

Ci conosceremo, esploreremo e chi vorrà continuare questo viaggio potrà iscriversi all'intero ciclo di incontri.

L'ingresso è riservato ai soci.

A presto, Vanessa

## MARINO

LUNEDÌ 16 SETTEMBRE 2019

### Antigym a Marino, Castelli Romani

Questo stage vi viene proposto da Vanessa FERRERI

Data di inizio **lunedì 16 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 30 settembre 2019**

Numero di giorni : 15

Indirizzo del stage

**Assoc. L'albero della vita**

**Largo Cesare Colizza, 6**

**00047 Marino**

Telefono: **347 787 2900**

Email : [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

#### Descrizione dello stage

Una seduta gratuita per sperimentare l'Antigym anche a Marino ai Castelli Romani:

lunedì 23 e 30 settembre alle h.17.30 e

Venerdì 20 e 27 settembre alle h. 10.00.

E' necessario prenotarsi chiamando o inviando un messaggio/whatsapp al 347 787 2900, oppure una mail a [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

Sarà l'occasione per entrare in contatto con l'intelligenza corporea attraverso piccoli e precisi movimenti.

Ci conosceremo, esploreremo e chi vorrà continuare questo viaggio potrà iscriversi al primo trimestre autunnale.

A presto,

Vanessa

## ROMA

MARTEDÌ 10 SETTEMBRE 2019

### Sedute gratuite di scoperta all'Appio Latino, vicino al Parco della Caffarella, Roma

Questo stage vi viene proposto da Simona LUCARINI

Data di inizio **martedì 10 settembre 2019**

Data di fine **martedì 24 settembre 2019**

Numero di giorni : 15

Indirizzo del stage

**Centro Davila un diverso modo di prendersi cura di Sé**

**Via Arrigo Davila,16**

**Metro A : Colli Albani Parco dell'Appia Antica**

**00179 Roma**

Telefono: **338 488 0353**

Email : [simonalucarini@alice.it](mailto:simonalucarini@alice.it)

#### Descrizione dello stage

Una serie di incontri per conoscere, sperimentare, incontrare l'innovativo e originale metodo di lavoro sul corpo creato negli anni 70, dalla fisiokinesiterapista Thérèse Bertherat (1931 -2014).

I movimenti semplici e rispettosi della fisiologia, allo stesso tempo potenti, accompagnano i partecipanti verso una vera scoperta del corpo.

Permette di sciogliere le contratture, le rigidità, le tensioni; di migliorare l'agilità, il tono muscolare, il gesto motorio e la postura; di ritrovare il proprio equilibrio.

Le date nel dettaglio :

I Martedì di Settembre 10/17/24 H.08.30 – 16.30 – 18.30 (durata circa un'ora e mezza)

Si consiglia abbigliamento comodo e di prenotare telefonicamente o via mail.

GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE 2019

### Antigym in Prati, Roma

Questo stage vi viene proposto da Vanessa FERRERI

Data di inizio **giovedì 19 settembre 2019**

Data di fine **giovedì 26 settembre 2019**

Numero di giorni : 8

Indirizzo del stage

**Spazio Mui, Via Sabotino 2**

**Metro A: Ottaviano**

**00195 Roma**

Telefono: **347 787 2900**

Email : [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

**Descrizione dello stage**

Due appuntamenti per sperimentare gratuitamente una seduta di Antiginastica: giovedì 19 e giovedì 26 settembre dalle h.17.00 alle h.18.30.

È consigliato un abbigliamento comodo e si lavora a piedi scalzi.

E' necessario prenotarsi chiamando o inviando un messaggio/whatsapp al 347 787 2900, oppure una mail a [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it) Sarà l'occasione per entrare in contatto con l'intelligenza corporea attraverso piccoli e precisi movimenti.

Ci conosceremo, esploreremo e chi vorrà continuare questo viaggio potrà iscriversi al primo trimestre autunnale o al ciclo annuale di 9 mesi.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2019

## Antigym in zona San Giovanni, Roma



Questo stage vi viene proposto da Vanessa FERRERI

Data di inizio **lunedì 23 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 30 settembre 2019**

Numero di giorni :8

Indirizzo del stage

**Via La Spezia 73**

**Metro C: Lodi, Metro A: Re di Roma o San Giovanni**

**00182 Roma**

Telefono: **347 787 2900**

Email : [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

**Descrizione dello stage**

Gli appuntamenti per sperimentare gratuitamente una seduta di Antiginastica saranno lunedì 23 e lunedì 30 nel mese di settembre con i seguenti orari: h.11.00, h.15.00 o h.16.30.

È consigliato un abbigliamento comodo e si lavora a piedi nudi.

E' necessario prenotarsi chiamando o inviando un messaggio/whatsapp al 347 787 2900, oppure una mail a [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it) Sarà l'occasione per entrare in contatto con l'intelligenza corporea attraverso piccoli e precisi movimenti.

Ci conosceremo, esploreremo e chi vorrà continuare questo viaggio potrà iscriversi al primo trimestre autunnale o al ciclo annuale di 9 mesi.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## Conoscere e praticare l'Antiginastica con una seduta gratuita a San Giovanni



Questo stage vi viene proposto da Enrico DE LUCA

Data di inizio **lunedì 23 settembre 2019**

Data di fine **sabato 28 settembre 2019**

Numero di giorni :6

Indirizzo del stage

**Via la Spezia 73**

**metro A - San Giovanni/Re di Roma metro C- Lodi**

**00182 Roma**

Telefono: **334 1137414**

Email : [delucaenri@yahoo.com](mailto:delucaenri@yahoo.com)

**Descrizione dello stage**

L'Antiginastica® è un metodo di benessere originale che permette a chiunque di conoscersi meglio, di appropriarsi del proprio corpo e di abitarlo. Venite a scoprire questo metodo ancora rivoluzionario e originale con delle sedute di scoperta.

Potete prenotarvi per uno dei seguenti orari:

Martedì 24 h 16 e h 18;

Giovedì 26 h 16 e h 18;

Sabato 28 h10.

Necessario indossare abiti comodi, si lavora a piedi nudi.

Vi aspetto!

Enrico

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## Conoscere e praticare Antiginastica con una seduta di scoperta gratuita al Quadraro



Questo stage vi viene proposto da Enrico DE LUCA

Data di inizio **lunedì 23 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 30 settembre 2019**

Numero di giorni : 8

Indirizzo del stage

**Associazione 'La Teca' via dei Quintili 89/91**

**Fermata metro A 'Porta Furba/Quadraro'**

**00175 Roma**

Telefono: **3341137414**

Email : [delucaenri@yahoo.com](mailto:delucaenri@yahoo.com)

#### **Descrizione dello stage**

L'Antiginastica® è un metodo di benessere originale che permette a chiunque di conoscersi meglio, di appropriarsi del proprio corpo e di abitarlo.

Venite a scoprire questo metodo ancora rivoluzionario e originale con delle sedute di scoperta.

Potete prenotarvi per uno dei seguenti orari:

Lunedì 23 e 30 alle h 1630 e alle 18 e alle 20.

Necessario indossare abiti comodi, si lavora a piedi nudi.

Vi aspetto!

Enrico

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## MARTEDÌ 24 SETTEMBRE 2019

### Antigym a Monteverde, Roma



Questo stage vi viene proposto da Vanessa FERRERI

Data di inizio **martedì 24 settembre 2019**

Data di fine **martedì 1 ottobre 2019**

Numero di giorni : 8

Indirizzo del stage

**Associazione Alchemia, Piazza Ottavilla 10**

**00152 Roma**

Telefono: **347 787 2900**

Email : [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

#### **Descrizione dello stage**

Gli appuntamenti per sperimentare gratuitamente una seduta di Antiginastica saranno:

martedì 24 settembre e martedì 1° ottobre alle h.11.00, alle h.15.30 e alle h.17.30.

È consigliato un abbigliamento comodo e si lavora a piedi scalzi.

E' necessario prenotarsi chiamando o inviando un messaggio/whatsapp al 347 787 2900, oppure una mail a [vanessafe2000@yahoo.it](mailto:vanessafe2000@yahoo.it)

Sarà l'occasione per entrare in contatto con l'intelligenza corporea attraverso piccoli e precisi movimenti.

Ci conosceremo, esploreremo e chi vorrà continuare questo viaggio potrà iscriversi al primo trimestre autunnale o al ciclo annuale di 9 mesi.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

### Conoscere e praticare Antiginastica con una seduta gratuita nel quartiere Appio Latino



Questo stage vi viene proposto da Enrico DE LUCA

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Arrigo Davila 16**

**Palazzina A interno 11**

**Centro 'DAVILA'**

**00179 Roma**

Telefono: **3341137414**

Email : [delucaenri@yahoo.com](mailto:delucaenri@yahoo.com)

#### **Descrizione dello stage**

L'Antiginastica® è un metodo di benessere originale che permette a chiunque di conoscersi meglio, di appropriarsi del proprio corpo e di abitarlo.

Venite a scoprire questo metodo ancora rivoluzionario e originale con delle sedute di scoperta.

Potete prenotarvi per uno dei seguenti orari:

Mercoledì 25 h 16; h 18 e h 20.

Necessario indossare abiti comodi, si lavora a piedi nudi.

Vi aspetto!

Enrico

## TERRACINA

GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE 2019

### Alla scoperta dell' Antiginastica

Questo stage vi viene proposto da Pina ZANNELLA

Data di inizio **giovedì 19 settembre 2019**

Data di fine **giovedì 19 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Bernini 4**

**Via Bernini 4**

**Via Bernini 4**

**04019 Terracina**

Telefono: **3394068603**

Email : [zanpina@gmail.com](mailto:zanpina@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Giovedì 19 Settembre, vi farò conoscere l'Antiginastica con una seduta gratuita di scoperta, presso il mio studio in Via Bernini4 a Terracina, con orari 10:00/11:30

16:00/17:30. È richiesto un abbigliamento comodo ed una prenotazione al 339.40.68.603

Vi aspetto con gioia!

Pina Zannella

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## LIGURIA

### SESTRI LEVANTE

DOMENICA 10 NOVEMBRE 2019

### Le domeniche con l'Antiginastica

Questo stage vi viene proposto da Gabriella Niccolai

Data di inizio **domenica 10 novembre 2019**

Data di fine **domenica 10 novembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Nazionale 391**

**C. So colombo 15**

**16039 Sestri Levante**

Telefono: **3282709723**

Email : [gniccolai@66gmail.com](mailto:gniccolai@66gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Lo stage si svolgerà dalle ore 15 alle 1830

È consigliato abbigliamento comodo, si lavora a piedi nudi.

Lascia a casa il superfluo...orologio,orecchini,collane,più il corpo è libero, piu' sinceramente si esprime.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## LOMBARDIA

### LECCO

SABATO 14 SETTEMBRE 2019

### PRESENTAZIONE TEORICO PRATICA DI ANTIGINASTICA a LECCO

Questo stage vi viene proposto da Carla SMERALDI

Data di inizio **sabato 14 settembre 2019**

Data di fine **sabato 14 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Cantarelli 8**


c/o Associazione Yoga Lago  
23900 Lecco  
Telefono: 339 1178307  
Email : [carla.smeraldi@gmail.com](mailto:carla.smeraldi@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Sabato 14 settembre, alle 10, avrete la possibilità di scoprire come attraverso movimenti piccoli, semplici, fisiologici, ma allo stesso tempo potenti e inconsueti potete allentare le vostre tensioni e liberare il vostro respiro. Sarà l'occasione per trovare risposte alle vostre domande circa l'Antiginastica.

Si lavora scalzi e in abiti comodi ed è necessario prenotarsi via mail o al 339 1178307.

Vi aspetto!

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## MILANO

MERCOLEDÌ 11 SETTEMBRE 2019

### PRESENTAZIONE TEORICO PRATICA DI ANTIGINNASTICA



Questo stage vi viene proposto da Carla SMERALDI

Data di inizio **mercoledì 11 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 15

Indirizzo del stage

**via Pellizza da Volpedo 12**

**MM Amendola**

**20149 Milano**

Telefono: 339 1178307

Email : [carla.smeraldi@gmail.com](mailto:carla.smeraldi@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Mercoledì 11 e mercoledì 25 settembre, alle 19, avrete la possibilità di scoprire come attraverso movimenti piccoli, semplici, fisiologici, ma allo stesso tempo potenti e inconsueti potete allentare le vostre tensioni e liberare il vostro respiro. Sarà l'occasione per trovare risposte alle vostre domande circa l'Antiginastica.

Si lavora scalzi e in abiti comodi ed è necessario prenotarsi via mail o al 339 1178307.

Vi aspetto!

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2019

### Seduta di presentazione



Questo stage vi viene proposto da Nicoletta NEGRI

Data di inizio **lunedì 23 settembre 2019**

Data di fine **martedì 24 settembre 2019**

Numero di giorni : 2

Indirizzo del stage

**Via Ponchielli 5**

**20129 Milano**

Telefono: 335241096

Email : [Niconegri2003@yahoo.it](mailto:Niconegri2003@yahoo.it)

#### Descrizione dello stage

Per sperimentare una seduta di Antiginastica.

Lunedì 23 settembre 2019 alle ore 18.30.

Oppure Martedì 24 settembre alle ore 19.30.

Seduta di presentazione di due ore.

Vi viene proposta da Nicoletta Negri

Incontro gratuito.

Prenotarsi al 335241096

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## SEREGNO

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

### Seduta di scoperta



Questo stage vi viene proposto da Wanda LORENZONI

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**presso Nuovi Respiri - Via Valassina, 81  
20831 Seregno**

Telefono: 392-3590378

Email : [wanda.lorenzoni@libero.it](mailto:wanda.lorenzoni@libero.it)

#### Descrizione dello stage

Vi invito a conoscere questo metodo di lavoro ideato da Thérèse Bertherat, che con movimenti semplici ma profondi, portano ad una miglior conoscenza del proprio corpo, migliorando l'elasticità di tutti i muscoli.

Vi aspetto mercoledì 25 settembre per una presentazione e per avere la possibilità di provare gratuitamente questo metodo di lavoro. La seduta dura circa un'ora e mezza e potete scegliere tra questi orari:

- dalle ore 10,00

- dalle ore 19.

Si richiede prenotazione ed un abbigliamento comodo.

Vi aspetto con molto piacere

Wanda Lorenzoni

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## SEVESO

LUNEDÌ 30 SETTEMBRE 2019

### SEDUTA GRATUITA DI SCOPERTA a SEVESO



Questo stage vi viene proposto da Carla SMERALDI

Data di inizio **lunedì 30 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 30 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via Groane 6**

**c/o Associazione Piccoli Amici**

**20822 Seveso**

Telefono: 339 117 8307

Email : [carla.smeraldi@gmail.com](mailto:carla.smeraldi@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Lunedì 30 settembre, alle 14.30, presso l'Associazione Piccoli Amici- Spazio Giochi, avrete la possibilità di partecipare gratuitamente ad una seduta di Antiginastica e di avere risposta a tutte le vostre domande.

Si lavora scalzi e in abiti comodi.

E' necessario prenotarsi via mail o al 339 1178307.

Vi aspetto!

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## MARCHE

## PORTO SAN GIORGIO

MERCOLEDÌ 18 SETTEMBRE 2019

### Le Porte Aperte dell' Antiginastica® Incontri gratuiti



Questo stage vi viene proposto da Simona FELSI

Data di inizio **mercoledì 18 settembre 2019**

Data di fine **domenica 22 settembre 2019**

Numero di giorni : 5

Indirizzo del stage

**Associazione Antigone**

**Via Giotto 40**

**63822 Porto San Giorgio**

Telefono: 3473179183

Email : [felsimon@tiscali.it](mailto:felsimon@tiscali.it)

#### Descrizione dello stage

Tre incontri per iniziare a conoscerci e per introdurvi nel mondo dell'Antiginastica®:

1° MERCOLEDÌ 18/09 ore 20:00 – 22:00

2° SABATO 21/09 ore 15:30 – 17:30

3° DOMENICA 22/09 ore 10:30 – 12:30



Parleremo del metodo, ne sperimenterete i movimenti e sarò felice di rispondere alle vostre domande.  
Si consiglia un abbigliamento comodo.  
I posti sono limitati, è necessario prenotare al 347 3179183.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## SICILIA SCORDIA

LUNEDÌ 16 SETTEMBRE 2019

### Seduta di scoperta di Antiginastica



Questo stage vi viene proposto da Angelo CAMPISI

Data di inizio **lunedì 16 settembre 2019**

Data di fine **domenica 22 settembre 2019**

Numero di giorni : 7

Indirizzo del stage

**Scordia via duca d'Abruzzi 144**

**Catania via castiglione 5**

**95048 Scordia**

Telefono: **3298006377**

Email : **angelocampisi63@gmail.com**

**Descrizione dello stage**

Seduta di scoperta di Antiginastica

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## TOSCANA FIRENZE

GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE 2019

### Seduta di scoperta



Questo stage vi viene proposto da Beatrice PELAGALLI

Data di inizio **giovedì 19 settembre 2019**

Data di fine **giovedì 19 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Centro Hara, Via Malibran 23**

**50100 Firenze**

Telefono: **338 4760663**

Email : **beatricegalli@libero.it**

**Descrizione dello stage**

Giovedì 19 Settembre dalle 18.00 alle 19.30, una seduta gratuita di Antiginastica. Si consiglia un abbigliamento comodo e tanto entusiasmo! In cambio si promette un'esperienza unica, piacevole e divertente e molto molto salutare.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## VENETO MEJANIGA

MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2019

### SETTEMBRE: LE PORTE APERTE DELL'ANTIGINASTICA®



Questo stage vi viene proposto da Luca ORTOLANI

Data di inizio **martedì 17 settembre 2019**

Data di fine **martedì 17 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**A. Pigafetta, 2, Mejaniga - Cadoneghe**

**Centro Anamcara**

### 35010 Mejaniga

Telefono: 333 20 89 992

Email : [ortolu@gmail.com](mailto:ortolu@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Ognuno di noi, fin dalla nascita, è programmato per essere bello, forte e dinamico allo stesso tempo. Sono le reazioni agli avvenimenti della vita, coscienti o incoscienti, che si inscrivono nel nostro corpo sotto forma di contratture muscolari e lo deformano. La mascella si contrae, le spalle si incurvano, il collo si irrigidisce, i movimenti diventano sempre gli stessi, si riduce la loro ampiezza e la modalità di espressione. Tuttavia niente è irreversibile: i muscoli sono malleabili a tutte le età, come si sono contratti possono ritrovare l'elasticità. L'Antiginastica® permette di ritrovare la mobilità e la vitalità dei muscoli che per vari motivi si sono contratti, accorciati, atrofizzati. Vieni a conoscere e a provare gratuitamente l'Antiginastica® martedì 17 settembre 2019 a Cadoneghe (PD) , dalle ore 20.00 alle 22.00. Il lavoro si svolge in piccoli gruppi, necessaria la prenotazione.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## MONSELICE

MERCOLEDÌ 18 SETTEMBRE 2019

### SETTEMBRE: LE PORTE APERTE DELL'ANTIGINNASTICA®



Questo stage vi viene proposto da Luca ORTOLANI

Data di inizio **mercoledì 18 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 18 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Piave 17**

**Centro Cinque Dita**

**35043 Monselice**

Telefono: 333 20 89 992

Email : [ortolu@gmail.com](mailto:ortolu@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Ognuno di noi, fin dalla nascita, è programmato per essere bello, forte e dinamico allo stesso tempo. Sono le reazioni agli avvenimenti della vita, coscienti o incoscienti, che si inscrivono nel nostro corpo sotto forma di contratture muscolari e lo deformano. La mascella si contrae, le spalle si incurvano, il collo si irrigidisce, i movimenti diventano sempre gli stessi, si riduce la loro ampiezza e la modalità di espressione. Tuttavia niente è irreversibile: i muscoli sono malleabili a tutte le età, come si sono contratti possono ritrovare l'elasticità. L'Antiginastica® permette di ritrovare la mobilità e la vitalità dei muscoli che per vari motivi si sono contratti, accorciati, atrofizzati. Vieni a conoscere e a provare gratuitamente l'Antiginastica® mercoledì 18 settembre 2019 a Monselice (PD) , dalle ore 20.00 alle 22.00. Il lavoro si svolge in piccoli gruppi, posti limitati, necessaria la prenotazione.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019

### SETTEMBRE: LE PORTE APERTE DELL'ANTIGINNASTICA®



Questo stage vi viene proposto da Luca ORTOLANI

Data di inizio **mercoledì 25 settembre 2019**

Data di fine **mercoledì 25 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via Piave 17**

**Centro Cinque Dita**

**35043 Monselice**

Telefono: 333 20 89 992

Email : [ortolu@gmail.com](mailto:ortolu@gmail.com)

#### Descrizione dello stage

Ognuno di noi, fin dalla nascita, è programmato per essere bello, forte e dinamico allo stesso tempo. Sono le reazioni agli avvenimenti della vita, coscienti o incoscienti, che si inscrivono nel nostro corpo sotto forma di contratture muscolari e lo deformano. La mascella si contrae, le spalle si incurvano, il collo si irrigidisce, i movimenti diventano sempre gli stessi, si riduce la loro ampiezza e la modalità di espressione. Tuttavia niente è irreversibile: i muscoli sono malleabili a tutte le età, come si sono contratti possono ritrovare l'elasticità. L'Antiginastica® permette di ritrovare la mobilità e la vitalità dei muscoli che per vari motivi si sono contratti, accorciati, atrofizzati. Vieni a conoscere e a provare gratuitamente l'Antiginastica® mercoledì 25 settembre 2019 a Monselice (PD) , dalle ore 20.00 alle 22.00. Il lavoro si svolge in piccoli gruppi, posti limitati, necessaria la prenotazione.

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## PADOVA

LUNEDÌ 30 SETTEMBRE 2019

## Scoprire gratuitamente l'Antiginastica a Padova



Questo stage vi viene proposto da Lia LUCATO

Data di inizio **lunedì 30 settembre 2019**

Data di fine **lunedì 30 settembre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via S. Prodocimo, 20**

**35139 Padova**

Telefono: **3389990869**

Email : [lia.lucato@gmail.com](mailto:lia.lucato@gmail.com)

**Descrizione dello stage**

dalle 18.00 alle 19.30

presentazione del metodo AG e seduta di scoperta

(su prenotazione)

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MARTEDÌ 1 OTTOBRE 2019

## Scoprire gratuitamente l'Antiginastica a Padova (2)



Questo stage vi viene proposto da Lia LUCATO

Data di inizio **martedì 1 ottobre 2019**

Data di fine **martedì 1 ottobre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**Via S. Prodocimo, 20**

**35139 Padova**

Telefono: **3389990869**

Email : [lia.lucato@gmail.com](mailto:lia.lucato@gmail.com)

**Descrizione dello stage**

dalle 14.00 alle 15.30

dalle 20.00 alle 21.30

presentazione del metodo AG e seduta di scoperta

(su prenotazione)

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

MERCOLEDÌ 2 OTTOBRE 2019

## Scoprire gratuitamente l'Antiginastica a Padova



Questo stage vi viene proposto da Lia LUCATO

Data di inizio **mercoledì 2 ottobre 2019**

Data di fine **mercoledì 2 ottobre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

**via san prodocimo, 20**

**35139 Padova**

Telefono: **3389990869**

Email : [lia.lucato@gmail.com](mailto:lia.lucato@gmail.com)

**Descrizione dello stage**

dalle 10.30 alle 12.00

dalle 18.00 alle 19.30

seduta di presentazione e scoperta del metodo

(su prenotazione)

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

VENERDÌ 4 OTTOBRE 2019

## Antiginastica cos'è? Scopriamolo



Questo stage vi viene proposto da Lia LUCATO

Data di inizio **venerdì 4 ottobre 2019**

Data di fine **venerdì 4 ottobre 2019**

Numero di giorni : 1

Indirizzo del stage

Via S.Prodocimo, 20  
35139 Padova  
Telefono: 3389990869  
Email : [lia.lucato@gmail.com](mailto:lia.lucato@gmail.com)

**Descrizione dello stage**

dalle 18.30 alle 20.00

Sedute gratuite di conoscenza e scoperta del metodo.  
(su prenotazione)

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)

## VERONA

MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2019

### Settimana dell' antiginnastica: sedute di scoperta, partecipazione libera.



Questo stage vi viene proposto da Daniela BRODESCO

Data di inizio **martedì 17 settembre 2019**

Data di fine **giovedì 26 settembre 2019**

Numero di giorni : **10**

Indirizzo del stage

**Vicolo Calcirelli n°21**

**37122 Verona**

Telefono: **+39 340 8321896**

Email : [daniela.brodesco@gmail.com](mailto:daniela.brodesco@gmail.com)

**Descrizione dello stage**

L'ANTIGINNASTICA®

Un metodo educativo originale, perfetta alternativa alla tradizionale ginnastica per far conoscere e recuperare la corretta postura del proprio corpo.

Migliora la flessibilità e la mobilità, libera il respiro e allontana lo stress ritrovando benessere ed energia.

A SETTEMBRE nei giorni: 17 – 19 – 24 – 26, solo su appuntamento, in orario da concordare, è possibile partecipare ad una SEDUTA GRATUITA , per conoscere questo metodo così rivoluzionario.

Gli incontri si terranno: In vicolo Calcirelli n°21 – VERONA (Zona Valverde)

Prenotazione, ai seguenti recapiti:

cell.: 340 8321896

e-mail: [daniela.brodesco@gmail.com](mailto:daniela.brodesco@gmail.com)

Si lavora in piccoli gruppi con un abbigliamento comodo.

Vi aspetto con piacere

Daniela

 [Vedi la scheda di questo esperto](#)