



Harmony

ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA E CULTURALE

in via F. Puccinotti 59 - Firenze



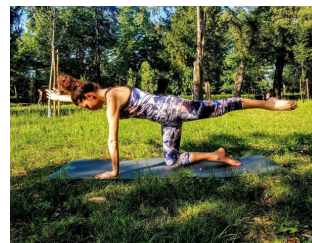
ANUKALANA YOGA

Un approccio fluido e morbido nel quale è il respiro a guidare i movimenti e le varie sequenze. Anukalana è adatto sia per pratiche dinamiche sia per quelle più dolci.



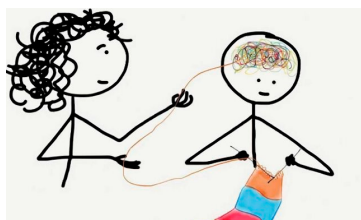
PILATES

Un metodo che combina la respirazione profonda, coordinata al movimento ed è designato ad allungare e rafforzare i muscoli. .



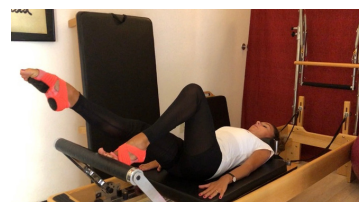
GINNASTICA POSTURALE

Un allenamento completo e trasversale; propriocezione, mobilità articolare, rinforzo e resistenza muscolare, coordinazione ed equilibrio, questo significa praticare la ginnastica posturale.



PSICOTERAPIA

'Lo scopo dello psicoterapeuta è produrre una mobilità mentale che permetta di seguire un percorso nel futuro' (George Kelly). La dott.ssa Giulia Bruschetini svolge terapia individuale e di coppia.



LEZIONI INDIVIDUALI

Attraverso un lavoro individuale e personalizzato potrai lavorare al meglio con il tuo corpo e raggiungere i tuoi obiettivi.

www.associazioneharmony.it

Contatti: 3756199183 - associazioneharmonyfirenze@gmail.com