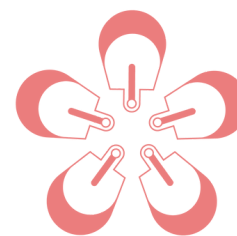


Barbara Colombo



PezziUnici LAB
L'essenziale per crescere

QUALIFICA: Ostetrica Olistica

MOTIVAZIONE: benessere al femminile

OBIETTIVI:

-Donare momenti per Sé e per il proprio benessere

Fornire strumenti pratici da poter usare in autonomia tutti i giorni

Restituire il "potere" della conoscenza di Sé e del proprio corpo alle donne

COSA PROPONGO:

ginnastica dopo parto focus pavimento pelvico

Ginnastica energetiche femminili

COME LO PROPONGO: il mercoledì pomeriggio, 45 min senza bisogno di aver già fatto attività fisica ma solo con la voglia di mettersi in gioco



“ Dove non c'è movimento lì c'è dolore, dove esiste movimento non può esserci dolore ”