

STAGIONE
2022/2023



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

MASTER /// CLUB
NORD TENNIS

**NUOVI
CORSI
PALESTRA**



ME-LA-SHIATSU

Corso Appio Claudio, 116
TORINO

📞 347.484.21.77

🌐 www.nordtennis.com

✉ info@nordtennis.com

I NOSTRI CORSI

DIFESA PERSONALE ADULTI
ALLENAMENTO FUNZIONALE ADULTI
SHIATZU
ARTI MARZIALI
KICK BOXING
DANZA RAGAZZI
AEROBIC DANCE ADULTI



**ISCRIVITI
SUBITO**

ONLINE!



SCANSONA IL QR-CODE
E COMPILA IL MODULO

ARTI MARZIALI

I corsi di Arti Marziali sono uno strumento per coloro che desiderano applicarsi con dedizione e serietà nello studio delle forme e degli stili tradizionali, al fine di ritrovare l'equilibrio e vigore psicofisico naturalmente personale, vivere emozioni fatiche e gioie nella propria realizzazione e crescita marziale in comunione con i compagni di percorso.

DIFESA PERSONALE

Il corso di " Difesa Personale " è aperto a Uomini e Donne che vogliano, attraverso l'allenamento equilibrato della Forza, della mobilità e dell'armonia delle tecniche ritrovare un atteggiamento psicofisico tonico rilassato e consapevole.

Il programma comprende fasi di allungamento e riscaldamento, potenziamento ed esplosività, in un contesto tecnico ispirato alle forme marziali più complesse, per allenare la confidenza fisica e la gestione delle emozioni alla "corta distanza " offrendo un bagaglio tecnico con e senza attrezzi che mirerà sempre alla salvaguardia della propria altrui incolumità.

DANZA RAGAZZI

9-12 ANNI

Danza moderna.
La lezione inizia con del riscaldamento e prosegue con esercizi in preparazione alle coreografie (comunque anche in questa fascia d'età avranno delle nozioni di danza classica)

AEROBIC DANCE ADULTI

Si svolgono delle sequenze a tempo di musica. Si tratta di una serie esercizi finalizzati alla tonificazione e coordinazione.
Sono lezioni molto soft che permettono di allenarsi in modo graduale e divertente.

IL TOCCO CONSAPEVOLE INTRODUZIONE ALL'ARTE DELLO SHIATZU

Questo corso si propone come un laboratorio interattivo, un'esplorazione interiore guidata alla ricerca delle nostre risorse naturali e alla scoperta di come anche le nostre fragilità ci siano amiche nell'affrontare un tempo così sfidante da tutti i punti di vista (esistenziale e psicologico, ecologico e sociale). Proveremo a costruire insieme una risposta al crescente bisogno di pace e serenità nostro e delle persone che ci circondano. In questo laboratorio si unirà una parte di meditazione e auto-conoscimento a una parte pratica di Shiatsu, arte manuale nata in Giappone che affonda le sue radici nella Medicina Tradizionale Cinese.

Lavoreremo al riconoscimento profondo del nostro stato di coscienza ordinario e, attraverso la meditazione e l'auto-conoscimento andremo a rafforzare il nostro sistema corpo-mente-spirito per poter superare le nostre difese e le maschere che usiamo anche inconsapevolmente nel quotidiano, ritrovando una presenza più profonda, radicata al centro del nostro essere. Impareremo a contattare in un modo inedito, con un tocco consapevole, un'altra persona.

Mi chiamo Niccolò e sono un operatore Shiatsu certificato Fisioe. Condurrò questo laboratorio con la partecipazione del Team MeLaShiatsu, di cui faccio parte e che arricchirà ulteriormente il corso con l'intervento degli altri operatori, ognuno con diverse competenze e talenti. Vi saranno approfondimenti sul mondo dello shiatsu e della medicina tradizionale cinese, sui meridiani energetici, sui 5 elementi, ecc.

Durante l'anno saranno graditi ospiti alcuni professionisti di altre DBN, Discipline Bio Naturali con i quali il nostro Team collabora per offrire ai nostri iscritti un percorso di salute e benessere psico-fisico e spirituale, ricco di possibilità e adatto a tutti.