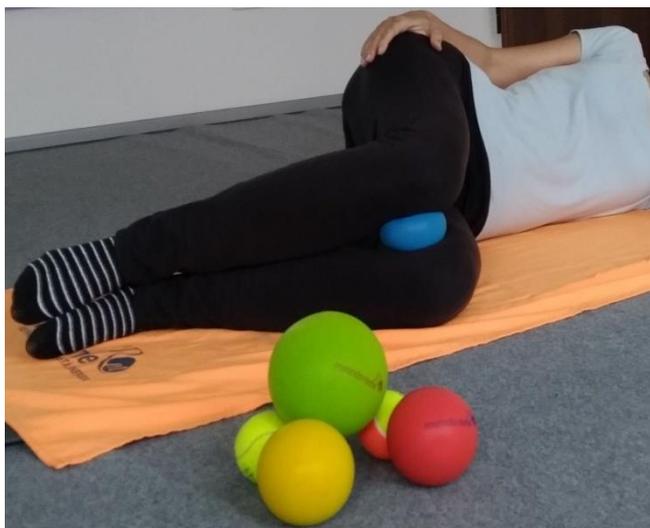


metodoreme *Rm*
RESPIRO ELASTICITÀ MOBILITÀ ENERGIA



Via Cesare Costa, 84 – Modena
mail: assilponte.aps@gmail.com
fb: [@assilponte.benesseremodena](https://www.facebook.com/assilponte.benesseremodena)
per info: cell 392 211 0879



Il Metodo REME è una **Ginnastica Posturale Dolce** che fa uso di palline di gommapiuma di varie dimensioni ed altri piccoli attrezzi con lo scopo primario di **sciogliere le tensioni muscolari**.

L'attività rispetta pienamente la fisiologia dell'essere umano, propone movimenti mirati ad allungare e ammorbidire le catene muscolari. Libera il respiro, sblocca contratture, rigidità, riduce fino ad eliminare mal di schiena, dolori muscolari e articolari. Restituisce al corpo elasticità, aumentata vitalità e maggior benessere, apportando evidenti benefici alla salute sia fisica sia mentale della persona.

I corsi sono tenuti da Antonella Carpi: insegnante di Ginnastica Posturale certificata CSEN con esperienza ventennale di Yoga-Aplomb, allieva diretta di Noëlle Perez-Christiaens (fondatrice dell'Institut Supérieur d'Aplomb di Parigi), operatrice per la Gestione Attività di Gruppo, Massaggio e Tecniche Energetiche Metodo REME, diplomata in Shiatsu metodo Masunaga-Yahiro.