



sabato 9 maggio

dalle 10.30 alle 12.15

MUNZ FLOOR®

special jam con  
Sara Giordani

Non è stretching. Non è yoga.

È un viaggio nello spazio interiore del corpo che unisce movimento, percezione e capacità naturale di rigenerazione.

Adatto non solo a sportivi e danzatori ma anche a chi cerca un approccio dolce ma efficace per una nuova qualità del movimento.

Attraverso il movimento lento, tonico si stimola la rigenerazione dei tessuti migliorando l'elasticità e la mobilità della colonna vertebrale. Il metodo ideato da Alexandre Munz nasce da una ricerca profonda sul movimento e sulla capacità naturale del corpo di ritrovare equilibrio.

Una pratica di movimento a terra basata su sequenze lente tridimensionali, a spirale, che agiscono in profondità sulla fascia, il sistema connettivo che avvolge e collega tutte le strutture del corpo, contribuendo a migliorarne elasticità, scorrimento e funzionalità.

Una rivoluzione silenziosa: senza sforzo apparente, il corpo ritrova fluidità, equilibrio e libertà di movimento.



La classe è aperta a tutte e tutti i Soci di PerForm,  
ad accesso libero fino a esaurimento posti: prenota subito il tuo!  
[info@performtrieste.com](mailto:info@performtrieste.com)