



BALANCE

il tuo percorso vita



Balance è un programma che si focalizza sul benessere della persona proponendo attività sportive, pratiche di rigenerazione e di mental training che, combinate con un'alimentazione corretta, favoriscono uno stato di equilibrio psicofisico.

Si tratta di un percorso vita personalizzato, studiato e pianificato nel minimo dettaglio da un team di specialisti della danza, dello yoga, dell'alimentazione, del fitness, della fisioterapia e dell'osteopatia.

L'esperienza di Balance ha inizio con un colloquio individuale durante il quale verranno definiti gli obiettivi e le necessità di ogni singolo partecipante.

Successivamente a questo primo incontro, verranno pianificate una serie di attività, selezionate sulla base di un'attenta analisi delle caratteristiche fisiche e delle esigenze della persona.

La novità di questo progetto sta proprio nella possibilità che ogni partecipante ha di lavorare sul suo equilibrio fisico e mentale attraverso un programma esclusivo e personalizzato.

Balance può essere una risposta efficace agli stati di stress fisici e psicologici a cui le persone vengono quotidianamente esposte.

