

BELLINZONA

VICINO ALLA STAZIONE

Viale Officina 8 - Tel. 079 544 58 91

Seduta di presentazione dalle 11h alle 19h

Aperitivo di chiusura dalle 19h alle 20h

BIENNE

CENTRE VILLE

Rue Thellung 9 - Tél. 078 721 97 50

Séances découverte de 11h à 18h

Conférence à 18h - Apprendre à être bien avec la Méthode Grinberg

Apéro de clôture de 19h à 20h

BULLE

CENTRE VILLE

Rue Victor Tissot 22 - Tél. 026 912 85 89

Séances découverte de 11h à 19h

Apéro de clôture de 19h à 20h

CHIASSO

NELLA ZONA DEL M.A.X MUSEO

Via Dante Alighieri 10 - Tel. 078 685 65 45

Seduta di presentazione dalle 11h alle 19h

Corso di movimento alle 12h30

Conferenza alle 14h30 - Imparare a star bene attraverso il Metodo Grinberg (With translation into English)

Mini workshop alle 17h30 « Imparare a star bene »

Aperitivo di chiusura dalle 19h alle 20h

FRIBOURG

PRÈS DE LA GARE

Rue des Pilettes 1 - Tél. 078 712 89 60

Séances découverte de 11h à 19h

Mini atelier à 12h30 « Demain j'arrête...

Mais pourquoi attendre demain ? »

Apéro de clôture de 19h à 20h

GENEVE

CHAMPEL

Rue de l'Athénée 24 - Tél. 022 347 60 57

Séances découverte de 11h à 19h

Apéro de clôture de 19h à 20h

CHÂTELAINE

Av. de Châtelaine 91 A - Tél. 022 796 61 46

Séances découverte de 11h à 19h

Présentation de la formation professionnelle à 15h

(Above activities also given in English)

Lecture - Learning to be well through the Grinberg Method at 6pm

Apéro de clôture de 19h à 20h

LA CITÉ

Rue de Hesse 1 - Tél. 077 414 07 17

Séances découverte de 11h à 18h

Mini atelier à 12h30 « Le mouvement : bouger avec confiance »

Conférence à 18h - Apprendre à être bien avec la Méthode Grinberg

Apéro de clôture de 19h à 20h

JONCTION

Bd. de Saint-Georges 72 - Tél. 022 752 73 50

Séances découverte de 11h à 19h

Apéro de clôture de 19h à 20h

SAINT-GERVAIS

Rue du Vuache 1 - Tél. 022 735 11 94

Séances découverte de 11h à 19h

Apéro de clôture de 19h à 20h

PÂQUIS

Rue de Lausanne 44 - Tél. 022 557 93 31

Séances découverte de 11h à 19h

Apéro de clôture de 19h à 20h

LAUSANNE

PRÈS DE LA RIPONNE

Rue de la Tour 16 - Tél. 021 558 34 68

Séances découverte de 11h à 19h

PRÈS DU VALENTIN

Avenue Riant-Mont 1 - Tél. 021 711 17 80

Séances découverte de 11h à 18h

Conférence - Apprendre à être bien avec la Méthode Grinberg à 18h

Apéro de clôture de 19h à 20h

LUGANO

CENTRO CITTÀ

Via Vegezzi 2 - Tel. 079 692 94 60

Seduta di presentazione dalle 11h alle 19h

Aperitivo di chiusura dalle 19h alle 20h

NYON

PRÈS DE LA GARE

Rue de la Gare 38 - Tél. 078 699 71 25

Séances découverte de 11h à 19h

Mini atelier à 12h « Sous pression mais sans stress » (With translation into English)

Apéro de clôture de 19h à 20h

SION

QUARTIER DU SCEX

Rue du Scex 14 - Tél. 078 719 89 18

Séances découverte de 11h à 19h

Mini atelier à 12h30 « La confiance : une qualité qui s'apprend par le corps »

Apéro de clôture de 19h à 20h

ZURICH

IN DER NÄHE VOM LETZIGRUND

Dennlerstrasse 24 - Tél. 078 866 56 22

Probesitzungen von 11h bis 19h

(This activity also given in English)

Abschliessender Apéro von 19h bis 20h

Donnerstag, 26. April um 19h

Lecture - Learning to be well through the Grinberg Method

(Mit übersetzung auf deutsch)

AM SCHAFFHAUSERPLATZ

Schaffhauserstrasse 43 - Tél. 078 779 16 07

Probesitzungen von 11h bis 19h

(This activity also given in English)

Abschliessender Apéro von 19h bis 20h

Séances découverte Ces séances permettent d'expérimenter un relâchement des tensions et des efforts dans le corps, créant ainsi plus de liberté de mouvement, plus d'énergie et plus de concentration.

Probesitzungen Diese Sitzungen lösen Anspannungen und Anstrengungen im Körper und erlauben mehr Bewegungsfreiheit, Energie und Konzentration.

Seduta di presentazione Queste sedute permettono di sperimentare un rilassamento di tensioni e di sforzi nel corpo, creando una maggiore libertà di movimento, più energia e più concentrazione.

Taster sessions These sessions allow you to let go of tension and effort in the body, creating more freedom of movement, an increase in energy and improved concentration.

Conférence - Apprendre à être bien à travers la Méthode Grinberg La Méthode Grinberg vous propose une approche et des outils appris à travers le corps qui vous permettent d'avoir sur votre vie l'impact que vous désirez avoir. Ceci va de la réalisation de vos objectifs à l'amélioration générale de votre santé et de votre bien-être.

Vortrag - Wohlbefinden lernen durch die Grinberg Methode Die Grinberg Methode bietet Ihnen ein auf Körperarbeit basierendes Konzept an, das Ihnen erlaubt, die erlernten Werkzeuge im Alltag anzuwenden und Ihr Leben so zu beeinflussen wie sie es wünschen. Dies erstreckt sich vom Erreichen Ihrer Ziele bis zur allgemeinen Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens.

Conferenza - Imparare a star bene attraverso il Metodo Grinberg Il Metodo Grinberg vi propone un approccio e degli strumenti da imparare attraverso il corpo che vi permetteranno, quando li metterete in pratica, di avere un impatto sulla vostra vita. Questo va dalla realizzazione dei vostri obiettivi fino al migliorare la vostra salute e il vostro benessere.

Lecture - Learning to be well through the Grinberg Method The Grinberg Method offers an approach and tools learnt through the body that allow you to have the impact that you wish on your life. This includes the realisation of your goals and a general improvement of your health and well-being.

Mini atelier - Demain j'arrête... Mais pourquoi attendre demain ? A travers des exercices pratiques et physiques, apprenez comment arrêter de tourner en rond.

Mini atelier - Sous pression mais sans stress Venez apprendre à travers des discussions et des exercices comment utiliser le stress comme source de motivation plutôt que d'être submergé, tendu et avec peu d'options.

Mini workshop - Under pressure without stress Come and learn through discussions and exercises how to use your stress as a source of motivation rather than becoming overwhelmed, tense and with limited options.

Mini atelier - La confiance : une qualité qui s'apprend par le corps A travers une brève description et la pratique de quelques exercices, expérimentez un moment de confiance.

Mini workshop - Imparare a star bene Stare bene è la base della vita. Questo include essere fisicamente sani, rilassati, fiduciosi, con una forte volontà e l'abilità di avere semplici e chiare relazioni umane. Portando l'attenzione dalla mente al corpo, scopriamo ciò che riduce il nostro star bene e quindi possiamo fermare queste abitudini inutili.

Mouvements stoppés - bouger avec confiance A travers une brève description et la pratique de quelques exercices physiques, retrouvez pour un moment le plaisir d'être simplement vous-même.

Corso di movimento Esercizi a ritmo di musica per riscoprire ogni parte del corpo, imparare a muoversi in modo nuovo e sorprendente, stimolando muscoli, respirazione, concentrazione, coordinazione, flessibilità e il piacere di ritrovare un corpo forte, libero e vitale.

Présentation de la formation professionnelle

Cette présentation a pour but de donner un aperçu pratique de ce qui est enseigné dans la formation professionnelle pour devenir praticien(ne) de la Méthode.

Pre-study meeting The aim of this presentation is to give you a practical overview of what is taught in the professional studies to become a practitioner of the Grinberg Method.