

MOVIMENTO CHE NASCE DA DENTRO

Incontro informativo Cantienica®

Scopri un nuovo modo di muoverti.

Dolce, consapevole, efficace.

**Il metodo di Benita Cantieni aiuta a migliorare postura,
equilibrio e benessere – a qualsiasi età.**

COSA TI ASPETTA ?

- Presentazione del metodo
- Semplici esercizi
- Spazio per domande

QUANDO ?

Venerdì 29.05.2026, 17:00–18:00

Sabato 30.05.2026, 10:00–11:00

Ar Valécc 17, 6997 Sessa

PER CHI ?

- Per tutte le persone che vogliono muoversi meglio e sentirsi bene nel proprio corpo.
- Adatto anche a persone più mature e a tutti i livelli di forma fisica.

CONTATTO

Michaela 076 378 16 38

mika.fit2573@gmail.com

per qualsiasi domanda – risposta semplice e veloce

INVITO !

- **Prova una lezione e scopri
come un piccolo movimento
può cambiare tutto**

