



Centro
Faressere

MOVIMENTO
SALUTE
CONSAPEVOLEZZA

UN CORPO
PIÙ LIBERO
UNA VITA
PIÙ PIENA

Metodo Feldenkrais®

Muoversi per vivere meglio

Un percorso di consapevolezza
attraverso il movimento, per ritrovare
più libertà, equilibrio e benessere
nella vita di tutti i giorni.

Corso
2026/2027
A BIOGGIO

*Tre percorsi,
un'unica direzione:
più possibilità
per te.*

1 Ritrovare libertà nel movimento

21 settembre – 21 dicembre 2026

- 12 lezioni a pagamento
- 1 lezione OPEN gratuita
(lunedì 21 settembre)

CHF 360.–

2 Muoversi con meno sforzo

11 gennaio – 22 marzo 2027

- 10 lezioni a pagamento

CHF 300.–

3 Nuove possibilità, nuovo equilibrio

5 aprile – 28 giugno 2027

- 13 lezioni a pagamento

CHF 390.–



Ogni lunedì
dalle ore 19:30



Centro Faressere
Via Campagna 32, 6934 Bioggio
presso Hangar 51 – BOX 34



Adatto a tutti
Nessuna esperienza
richiesta



Early Bird

Chi si iscrive entro il 17 settembre:

- al primo modulo: **1 lezione in omaggio**
(CHF 330.– anziché 360.–)
- all'intera stagione: **2 lezioni in omaggio**
(CHF 990.– anziché 1'050.–)



Riconosciuto RME

Le prestazioni possono essere
rimborsate dalle assicurazioni
complementari secondo le
condizioni della propria polizza.

Informazioni e iscrizioni

✉ pollio.paolo@gmail.com

☎ 076 265 50 10

🌐 iovivofeldenkrais.com

Con Paolo Pollio

Insegnante Metodo Feldenkrais® dal 2015
Terapista Complementare riconosciuto RME

*"Scoprire nuove possibilità
di movimento significa spesso
scoprire nuove possibilità di essere."*

MOVIMENTO • CONSAPEVOLEZZA • BENESSERE • RELAZIONE

PER UNA VITA
PIÙ VIVA