



Nel 2003 la Prof.ssa Randi ha creato **STRALE™** una lezione di benessere e prevenzione. **STRALE™** è un marchio depositato.

□

STRALE™ è la ginnastica del benessere che fa "sognare il corpo attraverso una postura corretta, la mente e l'anima".

STRALE™ si avvale di 2 fasi, una applicativa e una di recupero, lavorando inoltre sulla percezione del corpo, coscientizzazione ecc.

PREVENZIONE e indicazione di supporto per:

- ARTROSI CON VIZI POSTURALI
- MAL DI SCHIENA (cervicale-lombare)
- FIBROMIALGIA
- CEFALEA MUSCOLO TENSIVA
- MIALGIE FACCIALI
- BENESSERE
- DIFFICOLTA' RESPIRATORIE - STRESS - INSONNIA
- RIEQUILIBRIO INTESTINALE
- RILASSAMENTO

STRALE™ può essere svolto sia come lezione individuale sia come lezione di gruppo con le opportune differenze.

STRALE™ è una lezione UNICA che può essere intesa solo mediante l'osservazione diretta e applicata.