

Cosa dicono le persone che hanno svolto lezione Individuale **STRALE™**:

- "Ho avuto la sensazione di acquisire maggior controllo e consapevolezza della respirazione e di poterla correggere. Inoltre sensazione di liberazione e relax"
  - 35 anni.
- "Molto soddisfatta della facilità della tecnica che mi è stata spiegata: sono riuscita a capire quale tipo di stretching è adatto a me. Sono riuscita ad avvertire un senso di benessere immediato"
  - 50 anni.
- "Notevole aumento della mobilità articolare e della agilità nei movimenti. Riduzione dei dolori"
  - 53 anni.
- "Ottimo!! L'anno scorso, 1° ciclo, sono arrivata con grossi problemi compresi dolori facciali e cervicali che attualmente sono completamente spariti. Inoltre soffrivi di dispnee notturne per problemi di respirazione, e anche quest'ultime sono completamente sparite; la respirazione è di gran lunga migliorata. Credo di aver trovato in questo metodo del tutto naturale grande giovamento. Grazie"
  - 42 anni.
- "Un approccio diverso e molto interessante alle tecniche di stretchin e rilassamento, sicuramente molto efficace"
  - 44 anni.
- "Sin dalla prima seduta ho riscontrato beneficio psico fisico. Ritengo sia una lezione utile nella prevenzione a tutte le età."
  - 53 anni.
- "Flessibilità, armonia, integrazione, consapevolezza"
  - 38 anni.
- "Tecnica di rilassamento molto efficace, esercizi utilissimi per migliorare la postura"
  - 53 anni.
- "Migliorato il mal di testa e non piange più l'occhio"
  - 38 anni.
- "Benessere e rilassamento della fascia lombare. La lezione è risultata efficace anche per l'applicazione di un nuovo stile di vita"
  - "Nella sua semplicità rivela la formula magica per affrontare la quotidianità, essere un tuttuno in armonia con se stessi"
    - 42 anni.
- "Carissima Prof., sono ..... (la fibromialgica di.....) ci tenevo a farle sapere che la signora che ha conosciuto nel mese di novembre, piena di dolori e tanta pesantezza mentale, oggi è molto cambiata. Per questo cambiamento devo ringraziare Lei che è una bellissima persona ed il preziosissimo STRALE. Lo STRALE mi ha insegnato molto. Posso proprio di dire che STRALE mi ha regalato nuovo stile di vita. Imparando tutte queste cose sono felice di dirle che, quei famosi pomeriggi passati sul divano, dove mi sembrava che qualcuno mi spingesse per non farmi rialzare, NON CI SONO PIU'. Per questo motivo, la ringrazio tantissimo per avermi trasmesso questa importante tecnica".

p.s. nella mia quotidianità mi ricordo SEMPRE del suo sorriso.

Email ricevuta 6 mesi dopo aver praticato STRALE (39 anni).

- "Sono una fibromialgica di 50 anni, il corso della Prof.ssa Randi è stato per me dal punto di vista salutare IL MASSIMO che potevo sperare, c'è un'altra cosa da dire, che le sedute sono state purtroppo solo 4. Grazie infinite. Ci rivediamoci presto, con affetto".

- "I suggerimenti posturale con la coscientizzazione dovrebbero essere usati anche dalle palestre quotidianamente. Questo metodo con il rilassamento permette realmente all'individuo di concretizzare ciò che si è imparato. Mi piacerebbe averlo anche nel mio Molise. Grazie".

fibromialgica, 32 anni

- "I risultati sono ottimi sotto tutti i punti di vista".

29 anni.

- "Sono una fibromialgica, netto miglioramento nei dolori generali (collo e schiena). Sono riuscita a dormire di notte 3 ore consecutive (erano anni che non mi capitava). Mi risento il corpo. Mi sento molto meno tesa.".

51 anni.