

Testi consigliati

1- Back school - Neck school - Bone School - Programmazione, organizzazione, conduzione, verifica; Benedetto Toso; edi-ermes.

2- Ginnastica Posturale metodo scientifico; ATS, Giacomo Catalani Editore.

3- Lo stretching dei meridiani, liberare l'energia vitale per riconquistare il benessere psicofisico, Edizioni il punto d'incontro.