

GINNASTICHE DOLCI

Le ginnastiche dolci possono essere definite un lavoro di presa di coscienza del proprio corpo, una tecnica che si occupa di migliorare la mobilità articolare, di allungare la muscolatura troppo rigida e bloccata, di stimolare la circolazione del sangue e di scoprire i propri punti di tensione per distenderli progressivamente. Questa tecnica prevede vari movimenti che derivano dal metodo Feldenkrais, dal metodo dell'antiginnastica di Terse Bertherat e dal metodo dell'eutonia di Gerda Alexander..

Il lavoro verrà effettuato in modo consapevole e personale, senza sforzo, ascoltando le sensazioni piacevoli e spiacevoli che provengono dal corpo, cercando così di eliminare i blocchi respiratori, tensioni muscolari nocive, atteggiamenti scorretti, causa spesso di dolori a livello lombare, dorsale e cervicale.

Si può così imparare a conoscersi meglio attraverso il movimento, a prendersi cura di sé stessi in modo sempre più responsabile e gradevole, per raggiungere una maggiore armonia psicofisica.

***IL CORSO SI TERRA' NEI GIORNI
MARTEDI' E GIOVEDI'
DALLE 10,00 ALLE 11,00***

GINNASTICHE DOLCI

Le ginnastiche dolci possono essere definite un lavoro di presa di coscienza del proprio corpo, una tecnica che si occupa di migliorare la mobilità articolare, di allungare la muscolatura troppo rigida e bloccata, di stimolare la circolazione del sangue e di scoprire i propri punti di tensione per distenderli progressivamente. Questa tecnica prevede vari movimenti che derivano dal metodo Feldenkrais, dal metodo dell'antiginnastica di Terse Bertherat e dal metodo dell'eutonia di Gerda Alexander..

Il lavoro verrà effettuato in modo consapevole e personale, senza sforzo, ascoltando le sensazioni piacevoli e spiacevoli che provengono dal corpo, cercando così di eliminare i blocchi respiratori, tensioni muscolari nocive, atteggiamenti scorretti, causa spesso di dolori a livello lombare, dorsale e cervicale.

Si può così imparare a conoscersi meglio attraverso il movimento, a prendersi cura di sé stessi in modo sempre più responsabile e gradevole, per raggiungere una maggiore armonia psicofisica.

***IL CORSO SI TERRA' NEI GIORNI
MARTEDI' E GIOVEDI'
DALLE 10,00 ALLE 11,00***

INIZIO DEL CORSO IL GIORNO

2 OTTOBRE 2014

Tessere di iscrizione €25,00

1 volta alla settimana €43,00 - Trimestrale €114,00
2 volte alla settimana €60,00 - Trimestrale €160,00

PRESSO:

CENTRO NATURA

Via Degli Albari n. 6 Bologna

Per informazioni ed iscrizioni

PAOLA CAVAZZUTI

cell. 335-6433328 - 051-234801

INIZIO DEL CORSO IL GIORNO

2 OTTOBRE 2014

Tessere di iscrizione €25,00

1 volta alla settimana €43,00 - Trimestrale €114,00
2 volte alla settimana €60,00 - Trimestrale €160,00

PRESSO:

CENTRO NATURA

Via Degli Albari n. 6 Bologna

Per informazioni ed iscrizioni

PAOLA CAVAZZUTI

cell. 335-6433328 - 051-234801