

RIGENERAZIONE POSTURALE ARTICOLARE RESPIRATORIA



Il corso ha lo scopo di insegnare a

- ripristinare un bilanciamento della **colonna vertebrale** e dell'insieme dell'assetto posturale,
- riacquistare una **respirazione naturale** agiata ed adeguata all'attività svolta,
- ritrovare la giusta **spontaneità dei movimenti** per provare minore fatica a fine giornata, per sentirsi stabili ed in equilibrio nell'affrontare i problemi del quotidiano.

Saranno insegnati e praticati esercizi per

- reimparare ad eseguire correttamente tutti i vari movimenti quotidiani: **star seduti o in piedi, camminare o flettersi** che sono alla base di tutti i problemi posturali, dei conseguenti mal di schiena, colpi della strega, mal di testa, lordosi, cifosi, schiacciamenti intervertebrali, innumerevoli disfunzioni degli organi interni, ansia, stress, vertigini, difficoltà di concentrazione, problemi mandibolari, dispnea ... Gli allievi saranno, inoltre, indirizzati alla scelta e alla formulazione di esercizi personalizzati, mirati alle problematiche individuali.

A chi è rivolto

Questo corso consente di valorizzare ed armonizzare la sfera **psico-fisica ed emozionale** di ciascun individuo, suggerisce conoscenze teoriche e pratiche circa le relazioni di tensione tra le varie parti articolari, muscolari, organiche, "respiratorie". Perciò è rivolto a tutti coloro che hanno piacere di riscoprire un nuovo contatto con sé stessi, con il proprio corpo, con la propria capacità respiratoria e di libertà nel movimento. E' rivolto a persone di ogni età.

CENTRO YOGA e SHIATSU – "IL GIARDINO dell'ARMONIA"

Via Aurelia, 501 p. 1 Rosignano Solvay - www.ilgiardinodellarmonia.it

Info: SILVIA 349/6181156 - giarmonia@libero.it