

PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA *attraverso la respirazione e la ginnastica vertebrale* **IV EDIZIONE**

a cura di Clara Rosina

*counselor formatore supervisore CNCP
istruttore AICS di ginnastica posturale*

con la partecipazione di Massimo Canepa

*Dottore in fisioterapia, specializzato in cinesiterapia
insegnante di ginnastica vertebrale*

Il percorso ha come scopo di facilitare la consapevolezza del proprio corpo nelle sue diverse parti, con particolare attenzione alle funzioni diverse che esse hanno e ai messaggi che trasmettono attraverso rigidità, contratture, blocchi.

Verranno utilizzate tecniche di ascolto del corpo immaginative, meditative e di rilassamento.

Attraverso semplici esercizi di ginnastica vertebrale e posturale sarà data ai partecipanti la possibilità di sperimentare ed imparare tecniche di allentamento di stress e tensioni ; particolare attenzione sarà rivolta al respiro, il cui sapiente utilizzo costituisce uno strumento potente di salutogenesi

Si consigliano tuta da ginnastica, calze e asciugamano per lavorare a terra.

POSTI LIMITATI

Costo: Euro 150,00 da versare all'atto di iscrizione

Programma:

Il percorso sarà articolato in 6 incontri in fascia serale della durata di 2 ore cadauno ogni primo mercoledì del mese a partire da giugno fino a dicembre (agosto escluso) dalle 20.30 alle 22.30 circa

| | | | |
|-----|--------|-------------|--|
| I | modulo | 5 giugno | Il respiro; fondamenti teorici ed esercizi pratici |
| II | modulo | 3 luglio | Testa, zona cervicale, spalle e braccia |
| III | modulo | 4 settembre | L'addome e la schiena |
| IV | modulo | 2 ottobre | Gli arti inferiori, i piedi |
| V | modulo | 6 novembre | Il corpo nella sua interezza |
| VI | modulo | 4 dicembre | Consolidamento e recupero moduli |

PER INFO E PRENOTAZIONI www.clararosina.it cell. 3338425345

Sede degli incontri: Via XII Ottobre 10/27 V piano Genova