

PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA ATTRAVERSO IL RESPIRO E LA GINNASTICA VERTEBRALE, a cura di Massimo Canepa e Clara Rosina



Il percorso ha scopo di facilitare la consapevolezza del proprio corpo nelle sue diverse parti, con particolare attenzione alle funzioni diverse che esse hanno e ai segnali che trasmettono attraverso rigidità, contratture, blocchi. Il corpo trasmette messaggi emotivi, la cui decodificazione e comprensione permettono alla persona di prendersene cura anche attraverso il rispetto e l'espressione delle proprie emozioni. Attraverso semplici esercizi di ginnastica vertebrale e posturale sarà dato ai partecipanti la possibilità di sperimentare ed imparare tecniche di ascolto del corpo e di allentamento di stress e tensioni: particolare attenzione sarà rivolta al rilassamento e al respiro, il cui sapiente utilizzo costituisce uno strumento potente di saluto genesi.

NECESSARI TUTA DA GINNASTICA, ASCIUGAMANO E CALZE PER LAVORARE A TERRA

Programma: 5 incontri, ogni mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 CALENDARIO:

MERCOLEDI' 8 MAGGIO IL RESPIRO

MERCOLEDI' 15 MAGGIO TESTA, ZONA CERVICALE, SPALLE E BRACCIA

MERCOLEDI' 22 MAGGIO L'ADDOME E LA SCHIENA

MERCOLEDI' 29 MAGGIO GLI ARTI INFERIORI E I PIEDI

MERCOLEDI' 5 GIUGNO IL CORPO NELLA SUA TOTALITA', RESPIRAZIONE IN COPPIA

ISCRIZIONI E INFO: clara.clararosina@hotmail.it cell. 333-8425345 335-8374374

Massimo Canepa dottore in fisioterapia, istruttore di ginnastica vertebrale, esperto in cinesiologia, allenatore sportivo, life e sport coach

Clara Rosina counselor, life coach, istruttrice di ginnastica posturale, mental postural e tecniche di allungamento globale del corpo, esperta in ascolto del corpo e rilassamento, facilitatrice di costellazioni familiari e sistemiche

