

RIGENERAZIONE POSTURALE

05 MARZO 2011 (9,30- 13,00)

“DIASAN” Via Enrico Alvino 134

Napoli - Vomero

La pratica del riequilibrio posturale ci aiuterà a muoverci in modo corretto nel quotidiano: IMPAREREMO a camminare, sederci, stare eretti, sollevare pesi, guidare, senza procurarci più danni irrimediabili sulla colonna vertebrale!

Grazie al riequilibrio posturale potremo compensare, con il ripristino di una postura corretta e consapevole, la tendenza che tutti noi abbiamo a rimanere immobili per ore in posizioni errate.

A chi è consigliato? A tutti, naturalmente, ed in particolare ... a chi conduce un'esistenza sedentaria, a chi trascorre varie ore al computer, a scuola o peggio davanti alla tv!!!

L'incontro prevede l'esecuzione di diverse sequenze e varie posizioni con l'illustrazione dei relativi scopi.

Il corso è tenuto da MARIA ROSARIA SORRENTINO

Insegnante diplomata c/o e.f.o.a. University - Roma

Per informazioni e prenotazioni obbligatoria

Tel. 081/5790036 [347/5093326](tel:3475093326) - 348/0365019