

RIGENERAZIONE POSTURALE

Questo corso ha lo scopo di:

- **Guadagnare in modo definitivo una buona stabilità eretta della colonna**
- **Aprirsi ad una respirazione naturale, profonda e in armonia con le proprie esigenze**
 - **Godere della spontaneità e facilità dei movimenti quotidiani**

IL CORSO E' RIVOLTO A TUTTI

Andremo a ristrutturare le gestualità del quotidiano, snaturato dai condizionamenti della vita moderna e all'origine di tutti i problemi posturali e dei conseguenti: mal di schiena, colpo della strega, mal di testa, lordosi, cifosi, schiacciamenti intervertebrali, infiammazioni e degenerazioni articolari, irrigidimenti diffusi ed affaticamento generale e le innumerevoli disfunzioni degli organi interni.

Saranno proposti esercizi efficaci e piacevoli per rimpadronirsi di tutti i vari movimenti quotidiani come star seduti, in piedi, camminare, flettersi ecc.

Inoltre si sarà indirizzati alla scelta e alla formalizzazione di esercizi personalizzati per le varie problematiche individuali.

Il corso inizia Martedì 13 e 27 SETTEMBRE 2016 dalle ore 17,30 alle 19,30

o

Mercoledì 14 e 28 SETTEMBRE 2016 dalle ore 19,00 alle 21

presso il CLUBINO 2 Vico Acitillo, 106 Napoli-Vomero

per partecipare e gradita la prenotazione presso l'ASSOCIAZIONE

MANDALA o il CLUBINO