

GINNASTICA POSTURALE

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE METODO CORE INTEGRATION

Attraverso la pratica degli esercizi del Metodo Core Integration, possiamo scoprire le sei principali vie del movimento chiamate “sentieri funzionali”, tracciando la loro mappa attraverso il nostro corpo.

Questo permette di muoversi con facilità e efficienza, evitando che tensioni, dolori cronici e una ridotta mobilità articolare compromettano vitalità e benessere.

Il movimento che si sviluppa a partire da un centro “Core”, permette un lavoro qualitativo di allungamento muscolare e dei tratti vertebrali, di rafforzamento, del ritmo e dell’ intenzione, favorisce la consapevolezza del respiro e del rilassamento, con conseguente riallineamento della postura.


| GINNASTICA POSTURALE | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------|---------|-------------|------------|--------|---------|------------|
| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Lezioni | Inizio |
| Metodo Core integration | Paola Vizioli* | Venerdì | 11.30-13 | Silver Gym | 270,00 | 30 | 07/10/2011 |
| Metodo Core integration | Paola Vizioli* | Martedì | 10.45-12.15 | ASD R 70 | 220,00 | 25 | 25/10/2011 |

PAOLA VIZIOLI*

Diplomata all’ ISEF Roma, diploma di operatore somatico presso l’Associazione Italiana Core Integration diretta da Josef Della Grotte del Somatic Training Institute di Boston; Corso di perfezionamento in “Tecniche di Integrazione Corpo-Mente” presso lo IUSM di Roma

SEDI DEI CORSI

SILVER GYM

Via Simone de Saint Bon, 5 ● Prati ●  ottaviano

ASD R 70

Lungotevere Thaon de Revel,3●Piazza Mancini

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale ● Responsabile **Silvia Costantini** ● silvia@uptersport.it ● Tel. 06.95225428/29