

GINNASTICA POSTURALE

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE METODO MÉZIÈRES

Il metodo Mézières utilizza esercizi semplici e mirati, utili a rimuovere tensioni, ridurre accorciamenti e dolori muscolari, recuperando armonia e funzionalità nel movimento.

Lo scopo è risalire dal sintomo alle cause dello squilibrio nel tono muscolare, ritrovare l'allineamento dei segmenti corporei attraverso il potenziamento della capacità propriocettiva, per ristabilire una buona forma e riarmonizzare i vari elementi funzionali.

| GINNASTICA POSTURALE | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------|----------|------------------------|------|---------|------------|
| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Lezioni | Inizio |
| Ginn. Posturale Mézières | Agnese D'Addario* | Lunedì | 15.30-17 | Porta Portese | 250 | 30 | 03/10/2011 |
| Ginn. Posturale Mézières | Agnese D'Addario* | Mercoledì | 16.30-18 | Scuola Media A. Severo | 220 | 25 | 26/10/2011 |

AGNESE D'ADDARIO*

Diploma universitario per Terapisti della Riabilitazione con indirizzo neurologico conseguito presso l'Università La Sapienza di Roma, è esperta in Ginnastica posturale Metodo Souchard- Mézières per la conduzione di gruppi.

SEDI DEI CORSI

SEDE UPTER

Via Portuense,102 • Porta Portese

SCUOLA MEDIA ALESSANDRO SEVERO

Via A. Severo,208 • Garbatella

PER LE ISCRIZIONI

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