



Laboratorio delle
Belle Abitudini



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

LA POSTURA CONSAPEVOLE

Dove: Spazio Bigaran – via Torre Verde 21, TN

Quando: da lunedì 15 settembre, 8 lezioni

Quote di partecipazione

Soci: 70,00 €

Famigliari:----

Posti disponibili: 12 (possibilità di effettuare un secondo turno, secondo il numero di iscritti)

Orari: dalle 17:30 alle 18:30

Iscrizioni via e-mail, in ordine cronologico, a partire dalle ore 20:00 di lunedì 30 giugno, pagamento, anche con bonifico, entro 3 giorni dalla conferma da parte della segreteria.

Con Riccardo Azzolini (*) – Laboratorio delle Belle Abitudini

(*) Fisioterapista specializzato in Rieducazione Posturale Globale (RPG) e trainer accreditato Bones for Life – applied Feldenkrais

La relazione quotidiana del nostro corpo con lo spazio esterno e le sue leggi (forza di gravità) porta alla costruzione e adozione di “abitudini” posturali e motorie che hanno lo scopo di facilitare tale relazione.

Nel caso di abitudini sfavorevoli, la ripetizione continua (ora dopo ora e giorno dopo giorno) di tali modi di stare e di muoversi, arriverà ad influire negativamente prima sullo stato di benessere, ma poi anche sulla salute generale della persona.

La Postura Consapevole è un percorso/ciclo **di 8 Laboratori (di 1 ora)** dove si impara (attraverso il movimento) a riallineare il corpo nelle diverse posizioni, e a fare un uso più consapevole del corpo stesso nello svolgimento delle azioni quotidiane.

Curare e prevenire così fastidi, dolori, lesioni dell'apparato muscolo-scheletrico e alterazioni del fisiologico funzionamento dell'organismo, provocati dall'adozione e dal mantenimento di posture sfavorevoli (non allineate).

Si consiglia abbigliamento comodo e tappetino da palestra.

Le consigliere responsabili

Linda Zampedri – Tiziana Brusco

Crdp

Via Mantova 67, 38122 Trento

Tel 0461-495126

E-mail: circolo@provincia.tn.it

www.circolopat.it