

Laboratorio delle Belle Abitudini



Agire consapevole

Riccardo Azzolini - Fisioterapista - Educazione Somatica

Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

SIAMOVIMENTO fatti per muoversi

Dove: Sala Polifunzionale oratorio S. Antonio –
via Sant'Antonio 22, TN

Quando: da mercoledì 23 settembre
8 lezioni di 1 ora l'una

Quote di partecipazione

Soci: 70,00 €

Posti disponibili: 24

Orari: dalle 18:00 alle 19:00

Iscrizioni via e-mail, in ordine cronologico, a partire dalle ore 20:00 di venerdì 15 maggio, fino a domenica 31 maggio, pagamento, anche con bonifico, alla conferma da parte della segreteria.

*“Gli uccelli volano, i pesci nuotano, l'uomo una volta camminava. Ora sta seduto” (Emil Zatopek - atleta).
Con Riccardo Azzolini - Laboratorio delle Belle Abitudini - Fisioterapista – Educazione Somatica*

Siamovimento è un invito alla pratica dinamica, bella e consapevole del movimento naturale e sano, in cui tutte le parti del corpo interagiscono in armonia perché... ugualmente poco importanti.

E movimento sarà quindi con:

Ossa per la vita – applied Feldenkrais: Metodo di apprendimento attraverso il movimento che rende elastico e fortifica il tessuto osseo e stimola la coordinazione motoria.

Camminata dinamica: Tecnica pensata per risvegliare ed allenare il meccanismo-motore dinamico che garantisce la relazione diretta tra il sistema spalla/braccio e quello anca/gamba, e camminare così finalmente con più facilità e con piacere.

Movement Nature Meant – Movimento, l'essenza di essere vivo: Scoprire come la spontaneità e l'armonia del movimento siano aspetti dell'intelligenza corporea, e ritrovare perciò il movimento autentico così come è stato concepito dalla natura.

Allenamento Somatico: Attività che preferisce, ricerca ed allena l'attenzione mentale sull'esperienza interna che produce lo svolgersi del movimento, più che il suo risultato finale.

Ossigenati - Aumenta la flessibilità - Allena la consapevolezza del corpo - Libera le tensioni muscolari - Respira - Apri la connessione mente-corpo - Calma lo stress - Alimenta il tuo benessere psico-fisico.

Si raccomanda: *Vestiti comodi, scarpe ginniche e materassino.*

Le consigliere responsabili

Linda Zampedri – Tiziana Brusco

Crdp