



CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

in collaborazione con il Centro Stella



DIECI INCONTRI DI GINNASTICA POSTURALE
il Mercoledì presso il Centro Stella, Via Savioli 3

dalle 9.20 alle 10.20 1° GRUPPO
dalle 10.25 alle 11.25 2° GRUPPO
dalle 11.30 alle 12.30 3° GRUPPO

Condotto da : Valentina Pellizzone Fisioterapista
Specializzata nella Rieducazione Posturale e Antiginnastica

Esperienza di lavoro sul corpo basata sulla percezione corporea; la consapevolezza; l'allungamento muscolare; il riequilibrio corporeo; la respirazione; tecniche di auto massaggio.

**MIGLIORARE LA POSTURA
ALLUNGARE LA MUSCOLATURA
MIGLIORARE LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
MIGLIORARE L'EQUILIBRIO E LA COORDINAZIONE
PREVENIRE E COMBATTERE IL MAL DI SCHIENA
ALLENARE LE RIGIDITA' MUSCOLARI
RITROVARE UN CORPO ARMONICO E DINAMICO**

Inizio corso Mercoledì 28 settembre

ISCRIZIONI PRESSO IL CENTRO "STELLA"

LUNEDÌ 19 E GIOVEDÌ 22 DALLE 9 ALLE 10

Oppure presso Valentina 347 1923550

associazionepercorsi@gmail.com valentina.pellizzone@libero.it

*E' lunga e interminabile
la conversazione delle donne
sembra una cosa da niente,
questo pensano gli uomini
neanche loro immaginano
che è questa conversazione
che trattiene il mondo nella sua orbita.*



*Se non ci fossero le donne
che parlano tra loro
gli uomini avrebbero già perso
il senso della casa e del pianeta.*

Josè Saramago

Bologna, 5 settembre 2011

Salve a tutte spero abbiate passato una buona estate. Si ricomincia con la "ginnastica posturale" nella stessa modalità dei precedenti corsi. Vista la calorosa partecipazione è mio desiderio iniziare un nuovo ciclo con voi.

Ho pensato di dare la precedenza alle allieve che hanno già partecipato ai corsi di ginnastica posturale con me. Se siete interessate ad iscrivervi potete farlo telefonicamente, oppure tramite email. Indicandomi nome cognome recapito telefonico e gruppo al quale volete partecipare. Inoltre sarà possibile iscriversi nelle giornate di lunedì 19 e giovedì 22, dalle ore 9 alle 10 presso il Centro Stella.

I corsi riprenderanno il mercoledì 28 settembre 2011

Nell'attesa di rincontrarvi vi auguro un buon proseguimento d'estate.

Un saluto affettuoso Valentina

cell 347 1923550

valentina.pellizzone@libero.it

www.terapiacorporea.it