

Corso di STRETCHING



© Canstock Photo Inc. / kstudija

www.gvdr.it

Corso di STRETCHING



© Canstock Photo Inc. / kstudija

www.gvdr.it

COS'E'

Lo stretching è un'attività che consiste in esercizi statici e dinamici (posture e sequenze di movimenti) concepita in modo da migliorare l'allungamento del tessuto muscolare, la coordinazione e la propriocezione (cioè la presa di coscienza del proprio corpo); è capace di prevenire traumi muscolari e tendinei e di aumentare l'escursione articolare. Inoltre tramite la respirazione e l'attenzione durante l'esecuzione dell'esercizio la persona impara a prendersi cura del proprio corpo e libera tensioni date da stress o emozioni negative: questo crea uno stato di benessere non solo fisico.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è concepito in modo da poter essere seguito da chiunque voglia prendersi cura del proprio corpo; in particolare reca beneficio in caso di:

- dolori articolari (cervicali, dorsali, lombari) o muscolari;
- Persone con problemi di postura e che vogliono migliorarla;
- Persone che vogliono ridurre lo stress e le tensioni muscolari.

MODALITA' E ORARI

Lezioni di gruppo (massimo 10 persone)
Martedì e Venerdì
Dalle 19 alle 20

COS'E'

Lo stretching è un'attività che consiste in esercizi statici e dinamici (posture e sequenze di movimenti) concepita in modo da migliorare l'allungamento del tessuto muscolare, la coordinazione e la propriocezione (cioè la presa di coscienza del proprio corpo); è capace di prevenire traumi muscolari e tendinei e di aumentare l'escursione articolare. Inoltre tramite la respirazione e l'attenzione durante l'esecuzione dell'esercizio la persona impara a prendersi cura del proprio corpo e libera tensioni date da stress o emozioni negative: questo crea uno stato di benessere non solo fisico.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è concepito in modo da poter essere seguito da chiunque voglia prendersi cura del proprio corpo; in particolare reca beneficio in caso di:

- dolori articolari (cervicali, dorsali, lombari) o muscolari;
- Persone con problemi di postura e che vogliono migliorarla;
- Persone che vogliono ridurre lo stress e le tensioni muscolari.

MODALITA' E ORARI

Lezioni di gruppo (massimo 10 persone)
Martedì e Venerdì
Dalle 19 alle 20