



DALLA TESTA AI PIEDI

a cura del

Dottor Massimo Canepa,
fisioterapista e riabilitatore,
sport e life coach, istruttore di
ginnastica vertebrale, esperto
in chinesiologia

con la collaborazione di Clara Rosina, counselor trainer e supervisor Cncp, life coach, istruttrice di ginnastica posturale e tecniche di allungamento globale del corpo.

DI COSA SI TRATTA?

5 incontri della durata di due ore cadauno, durante i quali i partecipanti avranno modo di conoscere e sperimentare le modalità di funzionamento delle catene muscolari del corpo e delle loro correlazioni rispetto all'apparato muscolo scheletrico, imparando tecniche per la gestione dei dolori vertebrali e dei loro riflessi sugli arti inferiori e posteriori, attraverso esercizi di ginnastica vertebrale, posturale e stretching, tecniche respiratorie, rilassamento.

A CHI SI RIVOLGE?

il percorso è aperto a tutti, esperti del settore e non, chiunque voglia apprendere strumenti teorici ed esperienziali utili a risolvere e gestire sintomi dolorosi legati alla postura, patologie vertebrali quali boulding, ernie, discopatie, problematiche corporee legate alla postura. Per coloro i quali abbiano partecipato al "percorso di consapevolezza corporea attraverso il respiro e la ginnastica vertebrale" sarà l'occasione per approfondire tematiche già svolte e apprendere nuovi strumenti teorici ed esperienziali.

DOVE SI SVOLGE?

presso Studio Counseling, Via XII Ottobre 10/27 16121 Genova

COME SI SVOLGE?

5 incontri della durata di due ore ciascuno col seguente calendario:

lunedì 3, 10, 17, 24, 31 marzo dalle 20.00 alle 22.00

COSA E' NECESSARIO?

tuta da ginnastica, calzini, asciugamano

QUANTO COSTA?

Euro 250.00 da pagare tramite bonifico bancario: IBAN IT18E0306901404100000800248 intestato a Clara Rosina Banca Intesa San Paolo

COME AVERE INFORMAZIONI ED ISCRIVERSI?

Per ulteriori informazioni scrivere via mail a clara@clararosina.it o via cell. al 333 8425345; per iscriversi è necessario inviare una mail all'indirizzo clara@clararosina.it indicando nome e cognome entro e non oltre il 26 febbraio, allegando copia del bonifico eseguito.

PROGRAMMA:

Lunedì 3 marzo: la colonna vertebrale, funzionamento, patologie

Lunedì 10 marzo: ascolto del corpo, gestione dello stress a base corporea, il rilassamento

Lunedì 17 marzo: il respiro e le tecniche respiratorie nella gestione dei dolori vertebrali, lo stretching e le sue applicazioni per il benessere del corpo

Lunedì 24 marzo: la postura e la ginnastica posturale

Lunedì 31 marzo: la ginnastica vertebrale