

POSTURAL E' UTILE PER

- Riallungare i muscoli retratti e responsabili di ogni forma di dolore muscolo/articolare.
- Riattivare la circolazione venosa e linfatica.
- Recuperare la scioltezza e la mobilità articolare.
- Ripristinare la postura corretta degli anziani, degli adulti ma anche dei ragazzi.
- Migliorare le condizioni fisiche delle donne in stato di gravidanza e post-parto.
- Ottenere una maggiore percezione e consapevolezza del proprio corpo e della propria mente.
- Curare e prevenire i dolori vertebrali.



INFORMAZIONI UTILI

- Quota d'iscrizione.....€ 10,00
- Cauzione card.....€ 5,00
- 5 lezioni rinnovabili, da svolgersi una volta alla settimana€ 60,00
- Lezione singola.....€ 12,00

N.B. Prescrizione medica per rieducazione posturale o certificato di buona salute obbligatori.

ORARI

Durata lezione: **60 minuti**

	CANTÙ	CAPIAGO INTIMIANO
LUNEDÌ	9,00 - 10,00 - 20,30	-
MERCOLEDÌ	18,00 - 19,00	-
GIOVEDÌ	-	18,00

il Gabbiano



AGGIORNATO A NOVEMBRE 2018

POSTURAL TRAINING



UNA LEZIONE GRATUITA
DI PROVA SU PRENOTAZIONE

il Gabbiano



IL GABBIANO SOC. COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Via F. Baracca 58
Cantù (CO)

tel. 031.73.18.12

Autorizzazione Sanitaria n.03/06 Cantù 15-05-2006

Via Montecastello 22
Capiago Intimiano (CO)

Fax 031.73.40.92

direttore sanitario Prof. Mario Panzeri



WWW.ILGABBIANOCANTU.IT



Per ulteriori informazioni o prenotazioni:
Segreteria "Il Gabbiano"
Tel. 031.73.18.12

COS'È POSTURAL TRAINING?



Un corso finalizzato al riequilibrio articolare e muscolare con particolare attenzione alla corretta postura e alla salute della schiena.

Nasce come metodica di **trattamento e prevenzione per qualsiasi dolore di origine vertebrale.**

La schiena è il punto del corpo umano più soggetto a problemi. Una vita sedentaria, le sbagliate abitudini motorie, i lavori pesanti o che obbligano a posture scorrette e prolungate nel tempo, portano facilmente a micro-traumi della colonna vertebrale che, nel corso degli anni, provocano l'insorgere del mal di schiena o anche di patologie più gravi.

Da statistiche recenti è emerso che **l'80% della popolazione soffre di mal di schiena** e quindi di un numero elevatissimo di persone cerca indicazioni utili per eliminarlo.

Ricerche mediche confermano che **la ginnastica rappresenta la forma terapeutica più efficace per combattere e prevenire il mal di schiena** infatti, è una delle terapie più importanti per consentire la guarigione o il miglioramento di numerose patologie che insorgono a carico della colonna.

L'uso corretto del proprio corpo, con movimenti e abitudini posturali adeguate, rappresenta una delle risposte più efficaci per allontanare il pericolo di insorgenza di malattie.

Il metodo pilates aumenta la forza muscolare senza gonfiare eccessivamente il muscolo, creando un corpo più longilineo e tonificato, con gambe snelle e addominali piatti.

Con gli esercizi creati da Joseph Pilates si prende coscienza del proprio corpo migliorando la postura e aumentando l'abilità nei movimenti.

DI QUALI TECNICHE SI AVVALE IL NOSTRO CORSO?

Il corso si basa sulla **chinesilogia attiva** ovvero: la terapia, attraverso il movimento, composta di esercizi specifici, a corpo libero e attraverso attrezzi posturali, di presa di coscienza del proprio corpo, di educazione posturale e respiratoria, di mobilizzazione articolare, di allungamento muscolare, di potenziamento della muscolatura che protegge la colonna vertebrale, di equilibrio, di propriocezione e di rilassamento.

A CHI È RIVOLTO?

La pratica di questa ginnastica è rivolta a **tutte le persone** che desiderano salvaguardare la salute della schiena, **senza limiti di età**, a tutte le persone che non hanno particolare dimestichezza con l'esercizio fisico, a tutti quelli che svolgono una vita sedentaria, a chi vuole riscoprire il proprio corpo e imparare a gestirlo correttamente, a tutti quelli **che vogliono sentirsi bene...**

OBIETTIVI DEL CORSO

- Acquisire la consapevolezza delle proprie posture.
- Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.
- Migliorare l'azione dei muscoli posturali.
- Migliorare l'abilità posturale.
- Migliorare la percezione del corpo.

