

PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA attraverso la respirazione e la ginnastica vertebrale

a cura di Massimo Canepa e Clara Rosina

Il percorso ha come scopo di facilitare la consapevolezza del proprio corpo nelle sue diverse parti, con particolare attenzione alle funzioni diverse che esse hanno e ai segnali che trasmettono attraverso rigidità, contratture, blocchi.

Il corpo trasmette messaggi emotivi, le cui decodificazione e comprensione permettono alla persona di prendersene cura anche attraverso il rispetto e l'espressione delle proprie emozioni.

Attraverso semplici esercizi di ginnastica vertebrale e posturale sarà data ai partecipanti la possibilità di sperimentare ed imparare tecniche di ascolto del corpo e di allentamento di stress e tensioni ; particolare attenzione sarà rivolta al rilassamento e al respiro, il cui sapiente utilizzo costituisce uno strumento potente di salutogenesi.

NECESSARI tuta da ginnastica, calze e asciugamano per lavorare a terra.

Programma:

Il percorso sarà articolato in 5 incontri della durata di 2 ore cadauno 1 mercoledì ogni 15 giorni circa dalle 20.00 alle 22.00.

I modulo	10 gennaio	Il respiro
II modulo	24 gennaio	Testa, zona cervicale, spalle e braccia
III modulo	7 febbraio	L'addome e la schiena
IV modulo	21 febbraio	Gli arti inferiori, i piedi
V modulo	6 marzo	Il corpo nella sua totalità, il respiro con l'altro

PER INFO E PRENOTAZIONI Clara cell. 3338425345 Massimo cell. 3358374374

SEDE DEGLI INCONTRI: STUDIO COUNSELING GENOVA VIA XII OTTOBRE 10/27

MASSIMO CANEPA, dottore in fisioterapia, istruttore di ginnastica vertebrale,esperto in cinesiologia, allenatore sportivo, life e sport coach.

CLARA ROSINA, counselor, life coach, istruttrice di ginnastica posturale, mental postural e tecniche di allungamento globale del corpo.