

CORSI PER CHI LAVORA

Per ritrovare l'armonia del corpo e la serenità della mente

IL MAL DI SCHIENA

Il mal di schiena è un problema di vaste proporzioni.

Si stima che l'80% della popolazione soffra di attacchi gravi in alcuni periodi della vita con perdita annuale di centinaia di milioni di giornate lavorative e miliardi di euro per la spesa pubblica.

Il mal di schiena insorge gradualmente come conseguenza di una postura scorretta e di una eccessiva tensione muscolare che può incidere sull'emotività e sulle normali funzioni degli organi.

Apprendere la graduale assunzione di posture corrette, nella vita e sul lavoro, permetterà allo scheletro di ritrovare la sua funzione di sostegno e di mantenersi verticalmente, e ai muscoli di lavorare efficacemente.

Attraverso l'apprendimento del "Metodo Feldenkrais" la persona che lavora potrà organizzare funzionalmente il suo corpo e compiere azioni complesse impiegando il minimo sforzo e ritrovare così il benessere perduto.

Il recupero delle funzioni perdute, attraverso l'organizzazione di nuovi modelli neuro-muscolari diventerà un patrimonio che accompagnerà la nostra vita migliorando il nostro equilibrio psico-fisico con notevoli influssi economici-sociali.

Temi:

- Differenziare l'anca.
- Inarcare il dorso.
- Differenziare le dita dei piedi.
- Orologio pelvico.
- Respirazione addominale.
- Esplorare i movimenti delle scapole.
- Lavorare con i muscoli estensori della schiena e i flessori dell'addome.
- Lezione sul camminare.

Insegnanti: **Tina e Simone Broccoli**

Periodo: Aprile-Maggio 2006 3 ore settimanali
Totale ore 16

Quota di partecipazione: 150 € per persona.