

CORSO PER LA TERZA ETÁ

Per ritrovare il dinamismo perduto

Diamo l'opportunità alla persona anziana di invecchiare serenamente, facendo in modo che possa riscoprire il corpo attraverso una variazione di movimenti andati perduti con il passare degli anni.

Attraverso la consapevolezza potrà imparare a diminuire le contrazioni muscolari che limitano il movimento delle articolazioni, potrà eliminare movimenti parassiti, inutili all'efficacia dell'azione, attraverso il risveglio degli automatismi, utili per tutti, ma indispensabili per l'anziano.

Questi potrà così individuare la traiettoria ideale per lo scheletro mentre si muove da una posizione all'altra: dalla posizione seduta a quella eretta, o da quella sdraiata a quella seduta.

In questo modo le azioni saranno organizzate funzionalmente e ad esempio alzarsi dalla sedia, che per molti risulta difficile e faticoso, diventerà facile ed accessibile a tutti.

Flessibilità del dorso

La forza viene dal bacino

Spalle libere dalle tensioni

Il corpo allineato

Il collo rilassato

Respirare a pieni polmoni

Piedi flessibili

Rilassare gli occhi

- per dolori lombari, dorsali, cervicali
- per dolori alle anche, ginocchia, piedi
- per mal di testa, rigidità muscolare, sciatica
- per scoliosi, affanno, rigidità muscolare
- per il mal di testa, tensione alle mandibole
- per scoliosi, tensione cervicale, affanno
- per posture scorrette
- per affaticamento visivo

Insegnanti: **Tina e Simone Broccoli**

Periodo: Aprile-Maggio 2006 4 ore settimanali, 2 volte per settimana
Totale ore 16

Quota di partecipazione: 150 € per persona.