

L'ossatura della vita

Il lavoro sulle sedie

con Daniela Agazzi

BONES FOR LIFE™ - ON CHAIRS

Vi piacerebbe:

Migliorare la vostra postura?

portare meglio la spesa e i pesi?

migliorare l'attività sportiva?

ridurre il mal di schiena?

prevenire l'invecchiamento delle ossa (osteoporosi)?

sentirvi più energici, centrati, radicati ed equilibrati?

capire meglio come funzioniamo?

fare movimento in compagnia e con la musica?

Un aiuto anche per l'OSTEOPOROSI

LUNEDÌ ore 16-17

Camminare è una delle attività che maggiormente stimolano lo scheletro e viene spesso consigliata come attività fisica anche per prevenire o migliorare disagi legati all'osteoporosi.

Spesso però le persone non sono in grado di aiutare il proprio scheletro a rinforzarsi attraverso un'attività fisica spontanea, perché non sono sufficientemente allineate oppure si trovano in condizione di non poter sostenere con facilità il proprio peso senza procurarsi dolore muovendosi.

Il programma Bones For Life on Chairs offre l'opportunità di usare la forza di gravità a proprio vantaggio e in totale protezione, di ripercorrere e migliorare il movimento in generale e il camminare in modo approfondito, usando accorgimenti delicati e piacevoli, facili da imparare divertendosi. Con facilità e spontaneità si riattiva il processo naturale di apprendimento del movimento essenziale per la vita, a beneficio della struttura scheletrica e motoria.

Il programma Bones For Life lavora sulla riorganizzazione posturale e la stimolazione del tessuto osseo attraverso il movimento naturale; creato da Ruthy Alon, è uno sviluppo del Metodo Feldenkrais mirato a rinforzare le strutture delicate dello scheletro, perciò particolarmente adatto in caso di osteoporosi.

L'attività si svolge in gruppo, principalmente seduti o in piedi (anche con il sostegno di un muro).

Daniela Agazzi

Trainer del programma Bones For Life. Insegnante certificata del Metodo Feldenkrais
Autorizzata da Ruthy Alon ad insegnare il programma Bones For Life – On Chairs

Per informazione e partecipazione:

338/1403505 – 055/402134; danielaagazzi@gmail.com