



# Mezières

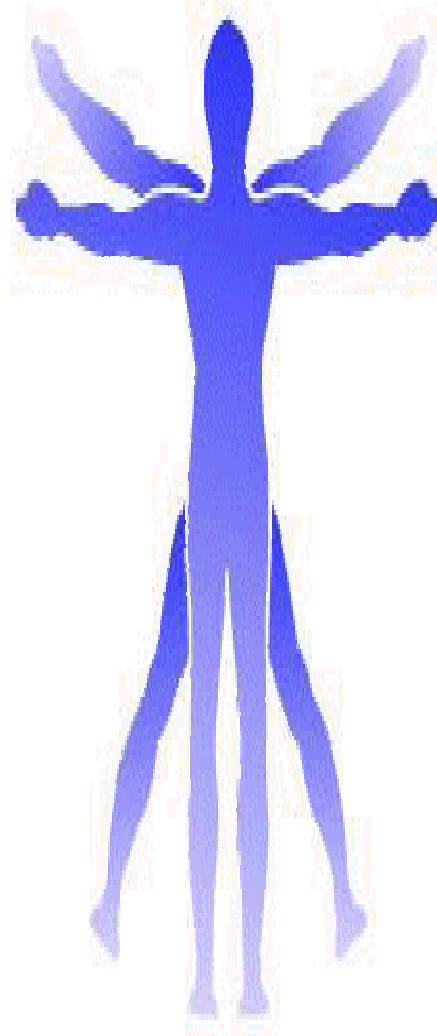
## GINNASTICA POSTURALE

**R**iscoprire il proprio corpo per raggiungere un maggiore benessere attraverso l'eliminazione degli atteggiamenti corporei sbagliati.

**A**llentare le tensioni nel rispetto delle strutture muscolari, ritrovare un corpo elastico e tonico con movimenti dolci e respiro profondo.

**L**a ginnastica posturale, adatta a tutte le età, sviluppa grazia, flessibilità, ed eleganza nel portamento.

**P**reviene e cura mal di schiena, lombalgia, cervicalgia, scoliosi.



**I**l lavoro proposto parte dai principi del metodo Mézières, e viene svolto in piccoli gruppi.

**A**ttorno a movimenti lenti e precisi, guidati verbalmente, inizia o migliora la conoscenza del proprio corpo.

**I**mparando ad utilizzare l'energia appropriata per ogni gesto, riacquisteremo la possibilità di modificare la nostra postura.

**C**on l'ascolto sentiremo quali sono gli aggiustamenti da mettere in atto seguendo la sensazione di benessere che da questi ci deriva.

Il corso è condotto da Olga Romano  
Terapista della riabilitazione Spec. Ginnastica di Rieducazione Posturale  
Metodica Mézières e Ginnastica Dolce

**Si tiene il martedì e il giovedì dalle 18.30 alle 19.30**



CentroNatura L'Arca – P.za Alfano I°, 7- Salerno  
Segreteria: 089 222401- lunedì-venerdì dalle 16 alle 20  
[www.centronaturalarca.it](http://www.centronaturalarca.it) – [info@centronaturalarca.it](mailto:info@centronaturalarca.it)