

In collaborazione con  
**COMUNE di VERGIATE VA**  
**BIBLIOTECACOMUNALE**  
**'ENRICO BAJ'**

Organizzatore

**BARBARA CORDA**

ASSOCIAZIONE NUVOLE BLU

tel 346 2355023

mail barbaracorda70@gmail.com

## GINNASTICA POSTURALE

### **FINALITA'**

La ginnastica posturale è fondamentale non solo per le persone che accusano dolori alla schiena, spesso affetta da problematiche legate ad un'errata postura, ma soprattutto a scopo preventivo. La postura di un individuo è frutto del suo vissuto: stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali scorrette, ripetute e mantenute nel tempo, respirazione scorretta, tutti fattori che incidono a livello muscolare determinando un aumento dello stato di contrazione. La ginnastica posturale aumenta l'elasticità muscolare e la mobilità articolare, aiuta a correggere posture errate e a compiere movimenti in distensione che aiutano la muscolatura a rilassarsi.

**DESTINATARI** min 6 / max 8

Giovani, adulti, anziani

### **DURATA**

14 lezioni / 1 ora

Il lunedì, ore 10/11

**Inizio corso: lunedì 7 marzo**

**COSTO** € 170,00

**SEDE CORSI:**  
Centro Sociale di  
Sesona

**ISCRIZIONI ENTRO IL 5 MARZO '22**