

Corso di Ginnastica Dolce



*"ATTIVA
IL CORPO
ATTIVA
LA MENTE"*

Il Corso di Ginnastica Dolce si riferisce a tecniche basate sulla percezione delle sensazioni presenti nel nostro corpo in situazioni statiche e dinamiche, relative allo stato di tensione o rilassamento della muscolatura, al rapporto con l'ambiente

Attraverso l'unione di diverse tecniche (esercizi dinamici, stretching, yoga, altro) ed un'attenta respirazione, rispettando le esigenze individuali, si cercherà di far acquisire maggiore conoscenza del proprio corpo.

Con la Ginnastica Dolce è possibile affrontare disturbi come il mal di schiena o la cervicale, i dolori alle ossa e alle articolazioni, stanchezza e rigidità.

Il corso è rivolto a persone di tutte le età: anziani, adolescenti, donne in gravidanza, chi soffre di mal di schiena, chi soffre di artrosi e a tutti color che vogliono raggiungere una migliore conoscenza del proprio corpo ed una maggiore consapevolezza di sé

Il Corso promosso dalla Cooperativa Sociale "Sa Domu", si svolge da ottobre 2006 presso la nuovissima palestra della **Residenza Sanitaria Assistenziale "Sole di Gallura"**, sita in Via Tavolara, 20 – 07026 Olbia.

Ogni settimana: Lunedì, Mercoledì e Venerdì, dalle 16:00 alle 17:00.

SA DOMU
Società Cooperativa Sociale

Per maggiori informazioni rivolgersi alla Cooperativa Sociale "Sa domu"

Sede: Via Mameli (centro Damasco) - 07026 Olbia

Tel.: 0789/202053

Fax: 0789/205161

E-mail:

gianfrancospano@gmail.com

Orario di ricevimento:

Dal lunedì a giovedì

9:00-14:00 15:00-18:30

Venerdì: 9:00-13:00