

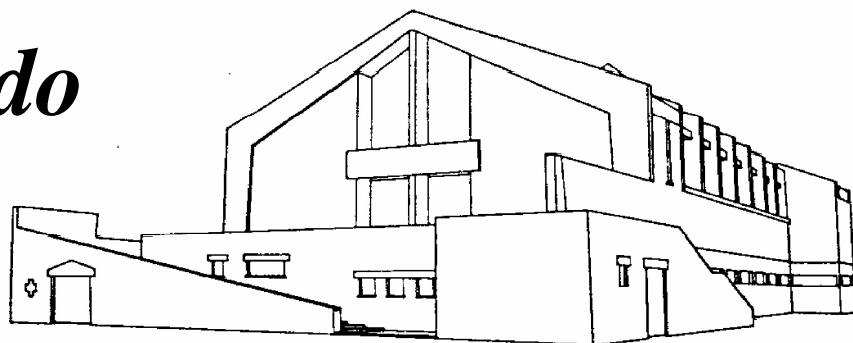
Parrocchia San Pio X al Sodo

Via delle Panche 212 FIRENZE 50141

Tel. 055-452326 Fax 055-42.55.854

Sito: www.sanpioxfi.org

E-Mail: parrocchiapioxsodo@virgilio.it



da Ottobre a Maggio:

Corso di Ginnastica Dolce

QUI, nei locali parrocchiali

MARTEDI' e GIOVEDI'

dalle ore **9,00** alle ore **10,00**

IL CORSO AVRÀ LUOGO SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI ISCRIZIONI.

La Ginnastica Dolce è un metodo di movimento naturale alla portata di tutti, ci mantiene sani e in forma senza eccessivi sforzi muscolari, rispettando le esigenze soggettive.

Gli esercizi e i movimenti agiscono sia sul piano fisico, migliorando la postura, il tono muscolare, la scioltezza e la mobilità articolare delle varie parti del corpo, sia sul piano mentale favorendo il rilassamento e la distensione tramite la corretta respirazione e la percezione del corpo e dello spazio intorno. La musica armonizza e accompagna l'esecuzione determinando una variazione di stimolo al movimento che di volta in volta può essere più fluido o più energico, più delicato o più deciso.

Con la ginnastica dolce si propone un insieme di esercizi che tendono a mantenere e migliorare con gradualità e dolcezza lo stato di salute fisico dei praticanti.

Si tratta di movimenti lenti e delicati con cui smobilizzare principalmente la schiena e le articolazioni delle anche e delle spalle, rafforzando gradualmente l'addome con esercizi isometrici. Si eseguono esercizi propriocettivi e di graduale e lento allungamento.

Una respirazione regolare, profonda e ritmata, elimina le tensioni e svolge l'azione di massaggio fisiologico degli organi interni.



Per informazioni rivolgersi alla Sig.ra Gianna
331-3045386