



RIAGGIUSTAMENTI POSTURALI

Reggio Emilia, 18 e 19 aprile 2020

con Giovanni Gennari



Quando la nostra postura è distorta, il corpo deve usare più energia per tenerci in posizione eretta e per farci muovere. I muscoli e la fascia cominciano a indurirsi, organi e articolazioni possono venire compressi, creando disfunzioni a tutti i livelli. In questo seminario verranno mostrate tecniche dolci di riequilibrio del bacino e della colonna vertebrale, basate sull'idea di riattivare le capacità di autocorrezione dell'organismo; queste tecniche sono facilmente inseribili all'interno di un trattamento Shiatsu.

- Pulizia delle anche
- Riequilibrio di una vertebra ruotata
- Riequilibrio del legamento sacro-tuberale
- Riallineamenti del bacino
- Test muscolare
- Esercizi individuali

Orari: sabato ore 14.30 – 19,30
domenica ore 9.30 – 18,30

Sede: c/o Il Risveglio, via Soglia 2/e Reggio Emilia

Iscrizioni: Giovanni 347.2753404
Enrica 348.2632910

Il corso è riservato i soci de Il Risveglio

Il RISVEGLIO associazione culturale e sportiva dilettantistica
sede legale: via Zambonini, 13 – 42124 Reggio Emilia – tel. 0522.703459
e-mail: associazioneilrisveglio@gmail.com – <http://www.associazioneilrisveglio.it>