



# **RIAGGIUSTAMENTI POSTURALI**

**Reggio Emilia, 19 e 20 dicembre 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](mailto:associazioneilrisveglio@gmail.com) – <http://www.associazioneilrisveglio.it>