



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza un corso di:

GINNASTICA POSTURALE

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Lezione di presentazione e di prova: mercoledì 3 aprile 2024, alle 18:30

Sono previsti 8 incontri il mercoledì, nelle giornate del 10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 12/6

Con la primavera sentiamo il desiderio di rientrare in contatto con il nostro corpo e recuperare tono ed elasticità.

Vi proponiamo un percorso di ginnastica per il benessere di tutto il corpo in 8 lezioni con l'insegnante **Eva Tomat**.

Lo scopo è quello di migliorare la flessibilità, il tono muscolare, la coordinazione, la postura, la consapevolezza del proprio corpo, della respirazione e la promozione, più in generale, di uno stile di vita sano.

Il tipo di attività proposto può essere adattato a qualsiasi età ed è perciò anche un ottimo alleato nella prevenzione di patologie come l'osteoporosi, potenzia l'apparato cardio/vascolare, potenzia il sistema immunitario e agisce positivamente sullo stato di salute complessivo.

Necessario tappetino, abiti comodi e acqua.

Info e prenotazioni: circolonuoviorizzonti@gmail.com

Curriculum Vitae insegnante:

Il corso è tenuto da Eva Tomat, Dottoressa Chinesiologa

Il percorso professionale di Eva l'ha portata a sviluppare un suo metodo frutto degli studi svolti in Scienze Motorie e influenzato dalla pratica costante della danza, del Breathwork, del metodo

Pilates, Feldenkraist e Yoga.