

◆ **SALA COLONNE
CASCINA MARCHESA**
Corso Vercelli 141/17

◆ **OPEN INCET**
Via Cigna 96/17

ORARIO

dalle ore 15.30 alle ore 17.30

informazioni:

cell.: 338 3402831

e-mail bruna.guarino@gmail.com

responsabile del progetto: BRUNA MATTA GUARINO
in collaborazione con l'associazione Espressioni vaganti



BENESSERE

Non solo ginnastica.....
Adagio con moto

con il patrocinio della Circoscrizione 6°

La finalità del progetto è di promuovere una cultura dell'invecchiamento come prevenzione della malattia e della non -autosufficienza; una cultura del mantenersi sani e quanto più possibile attivi per vivere pienamente l'ultima stagione della vita

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

OPEN INCET

Lorena Seren Rosso

esperta del movimento naturale e in naturopatia

◆ Giovedì 28 Marzo 2019 e giovedì 4 Aprile 2019

“MUOVERSI AL RITMO DEI FIORI”

◆ Venerdì 10 Maggio 2019

“TECNICHE DI RILASSAMENTO”

◆ Giovedì 23 e martedì 28 Maggio 2019

“GINNASTICA DEL PIEDE PER ARMONIZZARE IL CORPO”

SALA COLONNE – CASCINA MARCHESA

Herberto Reborà

ballerino ed esperto in espressione corporea

◆ Lunedì 25 Marzo 1-8-15 Aprile 2019

“LABORATORIO DI ESPRESSIONE CORPOREA”

Il laboratorio prevede un numero massimo di partecipanti 30

Il progetto è rivolto alla fascia adulta e anziana della Circoscrizione 6 e della Città Metropolitana.

Lo scopo degli incontri è quello di portare la persona ad uno stato di benessere del corpo, delle emozioni dei pensieri, dei sentimenti, tenendo conto dei fattori ambientali, genetici e sociali.

Di cercare il risveglio del corpo con movimenti naturali ed armonici, attraverso esercizi di rilassamento, coordinamento e postura, in relazione allo spazio, al ritmo ed al tempo.

Di sperimentarsi con il proprio corpo al di là dei pregiudizi, alla ricerca del movimento naturale che appartiene ad ognuno di noi