

GINNASTICA RIEDUCATIVA POSTURALE DINAMICA

Con Luigi Loglisci

Ginnastica medico posturale preventiva e correttiva al mal di schiena
Palestra liceo J.Stellini, via Benedetto Cairoli, Udine (p.le I° Maggio)

dal 07/01 al 07/05/2020 martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00

I dolori e le patologie della colonna sono tra i disturbi più frequenti della nostra società, con le principali e più innovative tecniche: metodo Feldenkrais (consapevolezza attraverso il movimento), tecnica Alexander (auto-osservazione), metodo Eutonia (movimento organico e naturale), sistema Body-mind-centering (studio esperienziale del movimento), Back school (imparare ad usare la propria colonna vertebrale). Necessitano tappetino ad alto assorbimento e supporto cervicale per il lavoro a terra, si raccomanda abbigliamento atto a non disperdere il calore corporeo. Le lezioni verranno tenute da Luigi Loglisci, chinesologo, laureato in scienze tecniche delle attività motorie (p.a.) ad indirizzo di educazione funzionale.

Si potrà effettuare una lezione di prova gratuita.

€ 185,00 + tessera ASD DLF

**Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.
in Viale 23 Marzo, 26 fino ad esaurimento posti**