



Corso di **GINNASTICA POSTURALE** rieducazione alla **postura corretta**

TIPOLOGIA: Rieducazione ad una postura corretta, con particolare attenzione per il canto e per l'utilizzo degli strumenti musicali

IMPEGNO una lezione a settimana, individuale, di 30 - 40 minuti, salvo diverso percorso formativo da valutare col docente.

MODALITÀ online tramite Skype, Whatsapp, Meet, Zoom, ecc.

UTENZA Bambini, Ragazzi, Adulti.

LEZIONI DI PROVA GRATUITE

ORARIO FLESSIBILE

OPZIONI E CONTENUTI EXTRA possibilità di lezioni collettive/individuali dal vivo.

CONTATTI

Cell. 391.3863086 - 338.6140681 -
392.0767432

Email

segreteria@associazioneculturalearte.it

PROGRAMMA

Valutazione posturale d'insieme.

Valutazione e rieducazione respiratoria.

Esercizi di mobilità delle articolazioni.

Esercizi di facilitazione biomeccanica per il canto e per l'utilizzo degli strumenti musicali.

Miglioramento performance muscolare ed alleggerimento stress posturale.

Tecniche di rilassamento e di riequilibrio emozionale/mental training.