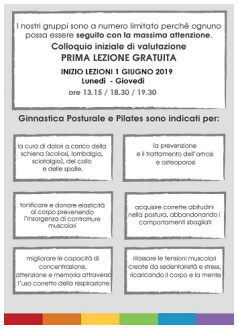

Kaleidos
nuovo centro
DAL 1 GIUGNO 2019
RICOMINCIAMO
GINNASTICA POSTURALE DOLCE E DINAMICA
PILATES
COSA disciplina in grado di correggere posture errate e di prevenire disturbi più seri a carico della colonna vertebrale
A CHI a tutti coloro che desiderano migliorare la propria postura ed imparare a muoversi il proprio corpo in modo corretto
PERCHE' per ritrovare il benessere del proprio corpo e della serenità della mente nella vita di tutti i giorni
COME attraverso esercizi semplici e percorsi mirati per riconquistare il proprio corpo senza dolori
SI ORGANIZZANO CORSI IN PICCOLO GRUPPO E SEDUTE INDIVIDUALI
Per informazioni Tel. 0584.582509 - 338.3760375
Via N.Pisano, 20 - Viareggio
kaleidos.viareggio@gmail.com - www.kaleidosviareggio.com


I nostri gruppi sono a numero limitato perché ognuno possa essere seguito con la massima attenzione.
Colloquio iniziale di valutazione
PRIMA LEZIONE GRATUITA
INIZIO LEZIONI 1 GIUGNO 2019
Lunedì - Giovedì
ore 13.15 / 18.30 / 19.30
Ginnastica Posturale e Pilates sono indicati per:
la cura di dolori a carico della schiena (scoliosi, lombalgia, sciatalgia), del collo e delle spalle.
la prevenzione e il trattamento dell'artrosi e osteoporosi
tonificare e donare elasticità al corpo prevenendo l'insorgenza di contratture muscolari
acquisire corrette abitudini nella postura, abbandonando i comportamenti sbagliati
migliorare le capacità di concentrazione, attenzione e memoria attraverso l'uso corretto della respirazione
rilassare le tensioni muscolari create da sedentarietà e stress, ricaricando il corpo e la mente