INFORMAZIONI

La Ginnastica Posturale è una disciplina che è in grado di **prevenire**, **correggere** e **trattare** le posture non naturali e l'insorgenza di eventuali disturbi fisici di ogni età, attraverso una serie di esercizi semplici ed efficaci.

Costituisce un vero percorso attraverso il quale riconquistare maggior flessibilità articolare, elasticità muscolare, ritrovando il benessere e l'armonia tra il corpo e la mente.

Indicata anche per bambini e ragazzi, attraverso attività ludico-motorie, rappresenta uno strumento indispensabile per trattare disturbi a carico della schiena, correggere i vizi di postura frequenti in età scolare, come l'uso scorretto dello zaino o la sbagliata posizione su sedie e scrivanie.