

Presentazione Corso Ginnastica Posturale AA 2023/24 Dott.ssa Milena Ungari

Il corso di Ginnastica Posturale è pensato come un'evoluzione del corso di danza classica dello scorso anno. I benefici sono i medesimi: fin dalle prime lezioni migliorano la postura, la tonicità e l'elasticità e, nel corso della pratica, si conquistano maggiori flessibilità, forza muscolare e abilità motorie. Le lezioni consistono in una serie progressiva di esercizi di riscaldamento e stretching che coinvolgono nello specifico distretti corporei che necessitano di particolare allungamento (ad es. cervicale e schiena) ma globalmente interessano tutto il corpo. L'obiettivo del corso è ristabilire l'armonia e l'equilibrio muscolare: gli esercizi rieducano il corpo a eseguire movimenti in modo fluido e assumere le posture corrette. E' quindi una ginnastica sia preventiva che terapeutica. A differenza dello scorso anno il corso è stato ripensato con esercizi semplici e accessibili a tutti, uomini e donne, anche persone solitamente sedentarie e non abituate a praticare movimento. Le lezioni durano 60 minuti, si svolgono con un sottofondo musicale e comprendono esercizi di risveglio muscolare, di stretching e esercizi specifici per determinate zone del corpo. E' consigliato abbigliamento comodo ad esempio tuta, calzettoni antiscivolo e tappetino.

