|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **62** | ***TENIAMOCI IN SALUTE*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Duilio Finazzi |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | 10.00 – 11.30 |
| **Periodo** | Dal 7.3.2022 al 23.5.2022 |
| **Sede** | Palestra Ananda via A. Maj10/i (€ 40) |
| **Argomento** | **Movimento e Respirazione** (max. 20) |
| **Presentazione** | *Per favorire la nostra salute il primo passo è quello di ascoltare il nostro corpo, il nostro respiro, i nostri pensieri e le nostre emozioni. Imparando a riconoscere le reazioni ai nostri comportamenti, diventa più facile scegliere le attività utili al nostro benessere. Il passo successivo consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all’allenamento personale. Durante gli incontri saranno proposti esercizi che derivano essenzialmente dall’esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Gli esercizi saranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che richiederà non più di un quarto d’ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 07.03.2022 | I cardini della salute: - postura e movimento  - respirazione  - immaginazione e concentrazione |
| **2** | 14.03.2022 | L’allenamento del respiro |
| **3** | 21.03.2022 | Esercizi di movimento e respiro |
| **4** | 28.03.2022 | Esercizi di stiramento e immaginazione |
| **5** | 04.04.2022 | Esercizi da seduti e da sdraiati |
| **6** | 11.04.2022 | Stiramenti e torsioni |
| **7** | 02.05.2022 | Trattamento dei piedi |
| **8** | 09.05.2022 | Trattamento della schiena |
| **9** | 16.05.2022 | Trattamento delle spalle |
| **10** | 23.05.2022 | Trattamento del collo |