 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 **Bergamo** - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **57** | ***TENIAMOCI IN SALUTE*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Duilio Finazzi |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | ore 10.00-11.30 |
| **Periodo** | Dal 11.03.2024 al 20.05.2024 (10 incontri, € 40,00) |
| **Sede** | Palestra Ananda, via A. Maj 10/i |
| **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** | ALDROVANDRI MAURO |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 11.03.2024 |  |
| **2** | 18.03.2024 |  |
| **3** | 25.03.2024 |  |
| **4** | 08.04.2024 |  |
| **5** | 15.04.2024 |  |
| **6** | 22.04.2024 |  |
| **7** | 29.04.2024 |  |
| **8** | 06.05.2024 |  |
| **9** | 13.05.2024 |  |
| **10** | 20.05.2024 |  |