

Corso di consapevolezza corporea

Il corso mira ad approfondire la conoscenza del nostro corpo, del suo modo di porsi nello spazio e di esprimersi aumentando la consapevolezza che nutriamo verso ogni sua parte e verso noi stessi, essendo corpo e psiche strettamente connessi.

Conoscere il nostro corpo e le sue modalità espressive rappresenta un presupposto fondamentale al fine di sviluppare un rapporto armonico con lo stesso e con sé e favorire maggior fiducia nella propria persona e nelle proprie capacità.

La promozione del nostro benessere integrale non può prescindere dal movimento corporeo e dalla sua conoscenza in quanto parte fondamentale di noi e del nostro vivere.

Gli esercizi proposti andranno a lavorare in modo dolce anche sulla tonicità muscolare, la fluidità e lo sciogliere le articolazioni, promuovendo così un lavoro adatto ad ogni fascia d'età che possa portare benefici al nostro corpo fisico e alla persona nel suo complesso.