Respiro fluido,
movimento lento,
benessere a 360 gradi!

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

Che cos'è la ginnastica dolce?

Nella ginnastica dolce gli esercizi sono semplici e alla portata di tutti. La muscolatura viene sollecitata dolcemente apportando beneficio anche ad ossa, articolazioni e legamenti.

Come agisce la ginnastica dolce?

La ginnastica dolce agisce lentamente per un miglioramento graduale del proprio benessere psico-fisico. Il vantaggio di questa ginnastica è che il respiro, lento e fluido, guida consapevolmente ogni movimento amplificandone gli effetti benefici.

A chi è rivolto?

A chi non svolge attività fisica, a chi vive una vita sedentaria e alle persone anziane.

Benefici

- Maggior tonicità ed elasticità muscolare
- Miglioramento della postura
- Miglioramento del senso d'equilibrio
- Miglioramento delle funzioni intestinali
- Benefici all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio
- Benessere psico-fisico

presso IL CHICCO INTEGRALE - Via della Gabbia 9
in pieno centro a Perugia, vicino alla Fontana Maggiore
Info e prenotazioni: Marta 328 1465901