

**Corso di Equilibrio: inizio
martedì 3/3/26 h 11.30
palestrina Villa Piaggio
costo 40 € iscrizioni in
segreteria entro il 24/2**



**CORSO
PER
EQUILIBRIO
MODALITA'**

Il corso si articola in **cinque incontri** teorico-pratici della durata di 60 minuti che mirano a **migliorare** la consapevolezza di sé e **stimolare** le reazioni automatiche che il corpo può attivare in caso di un evento imprevisto.

In ogni incontro verrà **descritta** e trattata un preciso sistema determinante l'equilibrio generale e saranno svolti **esercizi** atti alla stimolazione specifica.

OBIETTIVI

Il progetto vuole essere un momento **divulgativo** e **didattico** per il miglioramento individuale.

Verranno svolti alcuni **test specifici** all'inizio e alla fine per una valutazione generale.

BENEFICI

- 1 **Migliorare** la percezione di sé
- 2 **Stimolare** l'equilibrio statico e dinamico
- 3 **Educare** ad un corretto controllo di sé in caso di necessità

I gruppi saranno massimo di 8 partecipanti e si svolgerà in **palestrina**.

Il costo è di 40€ per gli associati.

Per info e iscrizioni telefonare in segreteria allo **010/4070534**.



CORSO PER EQUILIBRIO MODALITA'

Il corso si articola in **cinque incontri** teorico-pratici della durata di 60 minuti che mirano a **migliorare** la consapevolezza di sé e **stimolare** le reazioni automatiche che il corpo può attivare in caso di un evento imprevisto

In ogni incontro verrà **descritto** e trattato un distinto sistema determinante l'equilibrio generale e saranno svolti **esercizi** atti alla stimolazione specifica.

OBIETTIVI

Il progetto vuole essere un momento **divulgativo** e **didattico** per il miglioramento individuale

Verranno svolti alcuni **test specifici** all'inizio e alla fine per una valutazione generale

BENEFICI

- 1 **Migliorare** la percezione di sé
- 2 **Stimolare** l'equilibrio statico e dinamico
- 3 **Educare** ad un corretto controllo di sé in caso di necessità

I gruppi saranno massimo di 8 partecipanti e si svolgerà in **palestrina**

Il costo è di 40€ per gli associati

Per info e iscrizioni telefonare in segreteria allo **010/4070534**