

corpovivo

movimento riequilibrante



Il nostro obiettivo è la tonicità senza tensione

- Impariamo**
- movimenti integrati che coinvolgono tutto il corpo
 - stretching lento e progressivo
 - graduale mobilitazione delle articolazioni
 - esercizi di respirazione
 - esercizi di rilassamento e recupero energetico

Per

- mantenerci in esercizio senza fatica
- evitare le tensioni muscolari da stress
- sciogliere gli irrigidimenti articolari dell'età
- far lavorare il muscolo senza irrigidirlo
- utilizzare TUTTI i muscoli
- sciogliere le tensioni esistenti
- trovare il modo più armonico e meno faticoso per compiere l'azione
- entrare nel piacere corporeo del movimento

**Indicato anche per la terza età
Non occorre alcuna preparazione specifica.**