

Studio Aretusa

Medicina fisica e riabilitazione

Salute e benessere

Corsi per piccoli gruppi

A partire da settembre 2014

I corsi si svolgono all'interno dello spazio di rieducazione funzionale annesso allo Studio Aretusa, luminoso, completamente attrezzato e dotato di spogliatoi. Privo di barriere architettoniche, dispone di parcheggio riservato.

A Brescia, in via Milano 59.

tel 030.311736/340.6764903



Ginnastica posturale per bambini e preadolescenti (dai 5 ai 13 anni)

Attività motorie adatte per la giovane età, con giochi e lavori di gruppo studiati per migliorare la postura, le capacità motorie e psicomotorie dei più piccoli, con riguardo particolare alla prevenzione e al futuro della salute delle giovani generazioni.

con **Filippo Tartaglini**

partecipanti: Min 5 Max 8

lunedì 16.15–17.00, giovedì 16.45–17.30

Costo: 125 € per 10 lezioni della durata di 60 minuti

Camminare e respirare

Il modo in cui respiriamo e camminiamo influenza molti aspetti della nostra vita: ritrovare la corretta fisiologia del respiro e dell'appoggio del piede è fondamentale per il benessere psicofisico, lavorando in modo positivo sia sulla postura e l'equilibrio muscolare che su stress e tensioni.

con **Filippo Tartaglini**

partecipanti: Min 6 Max 8

venerdì 19.00– 20.00

Costo: 125 € per 10 lezioni della durata di 60 minuti

Ginnastica posturale per adulti

Esercizi correttivi, antalgici e adattati per correggere atteggiamenti posturali sbagliati e guadagnare una postura migliore; il risultato si concretizza in minor dolore, minor tensione muscolare, maggiore libertà di movimento e un portamento più adeguato.

con **Filippo Tartaglini**

partecipanti: Min 5 Max 8

lunedì 18.45 -19.45, giovedì 18.45- 19.45

Costo: 125 € per 10 lezioni della durata di 60 minuti

Allenamento energetico

Ridona benessere psico-fisico attraverso esercizi di stretching e di rinforzo muscolare mirati al riequilibrio energetico del corpo; per un migliore flusso di energia che significa più salute per mente e corpo.

con **Filippo Tartaglini**

partecipanti: Min 6 Max 8

venerdì 17.45–18.45

Costo: 125 € per 10 lezioni della durata di 60 minuti

Studio Aretusa

Medicina fisica e riabilitazione

Salute e benessere

Corsi per piccoli gruppi

A partire da settembre 2014

Lo Studio Aretusa è in via Milano 59 a Brescia, offre locali confortevoli e privi di barriere architettoniche, dispone di parcheggio riservato.

030.311736/340.6764903

studioaretusa@cooperativalarete.it

www.laretusalute.it

 Studio Aretusa, Poliambulatorio di Medicina



Ginnastica Tonificante per adulti

Allenamento studiato per rassodare, scolpire e affinare il corpo, aumentando i livelli di massa magra e favorendo la diminuzione del tessuto adiposo, per tornare in forma in modo facile e professionale.

con **Filippo Tartaglini**

partecipanti: Min 6 Max 8

giovedì 17.30–18.30

Costo: 125 € per 10 lezioni della durata di 60 minuti

Hatha yoga

Forma di yoga basata su una serie di esercizi psicofisici, propedeutici all'ottimizzazione e all'equilibrio dell'energia vitale. Oltre alle posture fisiche (Asana) viene data molta importanza al respiro (Pranayama).

La pratica regolare dello yoga dà la possibilità di rimuovere tensioni e rigidità all'intero corpo promuovendo la salute del corpo.

Si consigliano abiti comodi.

con **Silvia Viotti**

partecipanti: Min 6 Max 12

lunedì 17.30–18.30, martedì 13.00– 14.00, venerdì 10.00 – 11.00

Costo: 10 euro a lezione

Yoga in gravidanza

Lo yoga, se correttamente eseguito, può essere praticato da tutte le gestanti. Libera il corpo dalle tensioni, tonifica la muscolatura interna per la preparazione al parto, aiuta a ritrovare l'equilibrio attraverso posture ben bilanciate che rinforzano l'organismo.

Si consigliano abiti comodi.

con **Mila Mantovani**

partecipanti: Min 6 Max 12

Costo: 10 euro a lezione

Meditazione Corporea

Tecniche che consentono attraverso un lavoro di consapevolezza e ricerca dell'identità corporea di acquisire strumenti e strategie per contenere i livelli di ansia e stress e di riscoprire risorse che permettono di tornare positivamente protagonisti del proprio processo vitale, potenziando la capacità di concentrarsi sui propri reali obiettivi. Si consigliano abiti comodi.

con **Giovanni Pomati**

partecipanti: Min 6 Max 12

Costo: 125 € per 10 lezioni della durata di 60 minuti