



Muoversi meglio con Bones for Life®



5 Incontri Cristina Ciardi

Conquistare flessibilità e resistenza nella camminata

Il programma di Bones for Life®, conosciuto anche come Ossa per la Vita®, ideato da Ruthy Alon, si basa sui principi del metodo Feldenkrais®. Le attività proposte dal programma guidano alla conquista dell'allineamento ideale e stimolano il rafforzamento delle ossa, attraverso movimenti lenti e graduali. Nel corso proposto sarà possibile sperimentare come sia possibile usare la forza di gravità a proprio vantaggio, trasformandola in uno strumento per stare in salute e generare forza. Tutto questo in totale sicurezza, attraverso strategie di protezione semplici ed efficaci. La semplicità di alcuni dei processi proposti potrà essere anche un'ottima base per continuare il lavoro a casa in totale autonomia. Il corso è rivolto a chiunque desideri:

- Allineare la postura in un'organizzazione in grado di sostenere il proprio peso corporeo
- Coordinare una camminata elastica e dinamica
- Stimolare il rafforzamento delle ossa
- Aumentare la stabilità e la flessibilità delle articolazioni
- Sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e un maggiore senso di centratura e radicamento

Date degli incontri: Dal 17 ottobre al 14 novembre — Lunedì ore 18.30 / 20

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729.

L'attività si svolge principalmente da distesi in piccoli gruppi (max.8-10 persone). Si consiglia un abbigliamento caldo e comodo. Necessari tappetino, plaid/telo personale e calzini da usare durantela pratica.

Cristina Ciardi: Insegnante Certificata di Bones for Life® (Ossa per la Vita®) e Chairs® (Ossa per la Vita® sulle Sedie). Tiene corsi e lezioni individuali presso il Centro Aiko a.s.d. di Pistoia dal 2017.