



Ass.ne Primo Movimento

Via Previati 1
21056 Induno Olona (VA)
C.F. 95041260126

www.primomovimento.com
primomovimento@gmail.com

IL PROGRAMMA

Prima giornata 29 gennaio 2017

I PIEDI: Il piede, attraverso l'articolazione della caviglia, è la parte del corpo che entrando in contatto con il terreno ne assorbe il peso. L'appoggio e la pressione del piede creano una spinta verso l'alto. In questa giornata imparerete a conoscere i vostri piedi, come funzionano e come utilizzare appieno **l'appoggio e la spinta per** una camminata efficace.

Seconda giornata 19 febbraio 2017

IL BACINO: Il bacino è una parte del corpo da un punto di vista funzionale e dinamico molto importate, poco conosciuta e spesso dimenticata. Com'è fatto il bacino? Quali movimenti può fare? Il bacino è collegato nella parte superiore alla colonna vertebrale e in quella inferiore attraverso l'articolazione delle anche, alle gambe fino ai piedi. **Un corretto movimento del bacino conferisce** più potenza alla camminata.

Terza giornata 5 marzo 2017

LA TESTA e GLI OCCHI: La testa contiene gli organi di senso e deve essere libera per meglio orientarsi nello spazio, sentire, odorare, guardare e camminare. Ritrovare una **collo leggero e libero** di ruotare, inclinarsi, flettersi e estendersi **per guadagnare un equilibrio dinamico più efficiente nella camminata.**

dove: **Varese** | orario: **10.00 -13.00** | cell: **3490536614**

www.primomovimento.com