



CORSO serale INVERNO/PRIMAVERA 2019

ACQUATICITA' per DONNE in GRAVIDANZA

Tai chi, yoga e ginnastica dolce in acqua

CALDE ACQUE TERMALI, MOVIMENTO, RESPIRO...

**Piscina Termale 34°C,
profondità da 20 cm a max 140 cm**



Questo percorso in acqua termale attraversa tre tappe fondamentali: la presa di coscienza respiratoria, corporea e perineale.

L'acqua, alla gradevole temperatura di 34° C, invita a rallentare il ritmo cardiaco e consente un pieno rilassamento.

L'azione avvolgente e protettiva esercitata dall'acqua permette di ascoltarsi e di potenziare il dolce contatto con il proprio bambino/a.

Questi esercizi ginnici nell'acqua calda, traggono spunto dall'Hatha Yoga e dal Tai Chi e cercano di abbinare respiro e movimento. L'acqua calda possiede proprietà curative e calmanti e sin dall'antichità è utilizzata nella cura del corpo per disintossicare l'organismo, rilassare la muscolatura ed equilibrare il sistema nervoso. Stare immersi ci aiuta ad accorgerci delle nostre tensioni e a rilassare muscoli e mente.

AI CHI, WOGA e la GINNASTICA DOLCE sono consigliati non solo alle donne in gravidanza ma a tutti: uomini, donne, anziani e giovani.



Info & costi

QUANDO_ le **10 lezioni** della **durata di 60'** si tengono il **venerdì sera** nel periodo **15 febbraio al 17 maggio 2019** dalle 19,40 alle 20,40

giornate: **15 - 22 febbraio – 01 - 15 - 22 -29 marzo – 05 - 12 aprile – 03 - 17 maggio.**

DOVE_ Piscina Termale delle Terme di Riolo, via Firenze 15 Riolo Terme (RA).

La piscina salsobromoiodica delle Terme di Riolo preserva tutti gli oligoelementi termali, virtù e azioni benefiche: stimolazione del sistema endocrino, azione antisettica, antiflogistica e cicatrizzante, azione antidolorifica e miorilassante.

COSTI_ **Abbonamento Euro 190,00** (centonovanta/00), da pagare entro la sera del 5 ottobre 2018 al momento dell'iscrizione. L'abbonamento include il **libero ingresso** in Piscina Termale **dalle 19 alle 22.**

NOTE_ Agli Iscritti, è richiesto un **certificato di buona salute**, rilasciato dal medico di base.

Le lezioni perse non si potranno recuperare ma, se non riuscirete a partecipare a tutte quelle previste dal corso, potrete accedere alla Piscina Termale in un altro pomeriggio/sera.

TUTOR_ **Gilberta Camorani**, insegnante 1° livello di Oceanic Bodywork® Aqua, operatrice abilitata di Watsu, istruttrice di Ai-Chi e Yoga, acquaticità neonatale e musicoterapia neo natale in acqua.

INFO E ISCRIZIONI_ Gilberta cell. 348/4413872 - Terme di Riolo tel 0546/71045 mail info@termediriolo.it