



**CORSO serale INVERNO/PRIMAVERA 2018**

## **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.**



CORSO serale INVERNO/PRIMAVERA 2018

## ACQUATICITA' per DONNE in GRAVIDANZA

Tai chi, yoga e ginnastica dolce in acqua

**CALDE ACQUE TERMALI, MOVIMENTO, RESPIRO...**

### Info & costi

**QUANDO\_** le **10 lezioni** della **durata di 60'** si tengono il **venerdì sera** nel periodo **dal 16 febbraio al 18 maggio 2018** dalle 19,40 alle 20,40 –

giornate: **16 febbraio – 2 - 9 – 16 - 23 marzo – 06 - 20 aprile – 4 - 11 - 18 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 16 febbraio 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](mailto:info@termediriolo.it)