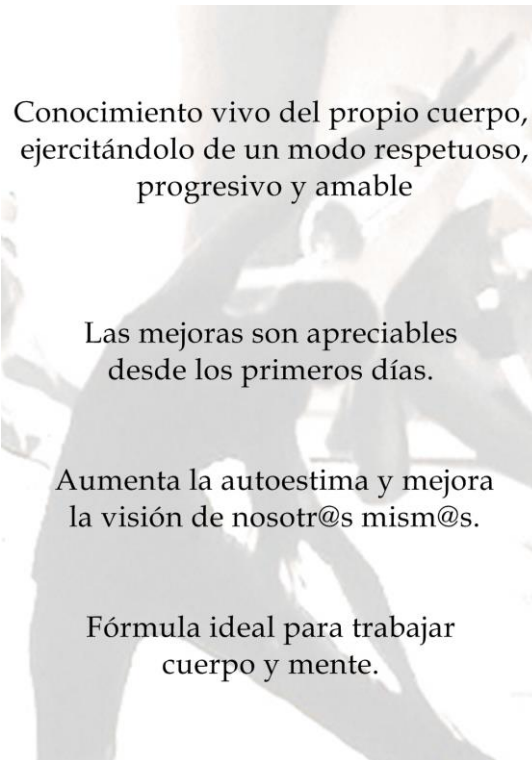


MOVIMIENTO ORGÁNICO (gimnasia consciente)



Conocimiento vivo del propio cuerpo,
ejercitándolo de un modo respetuoso,
progresivo y amable

Las mejoras son apreciables
desde los primeros días.

Aumenta la autoestima y mejora
la visión de nosotr@s mism@s.

Fórmula ideal para trabajar
cuerpo y mente.

A nivel corporal:

- Salud de las articulaciones: flexibilizarlas; adquirir más movilidad; aliviar dolencias; reducir la artrosis.
- Salud de los huesos: fortalecerlos; impedir la aparición de la osteoporosis y corregirla.
- Salud de los músculos: potenciar su fuerza y flexibilidad; aliviar las tensiones.
- Salud de los órganos y sus funciones: respiración, circulación, digestión, metabolismo.
- Corregir los malos hábitos posturales y los problemas adyacentes.
- Corregir los problemas de columna: cervicales, dorsales, lumbares, escoliosis, cifosis, etc.

A nivel mental:

- Potenciar las facultades mentales: sensibilidad, percepción, memoria, estructuración, coordinación, precisión.
- Proporcionar más vitalidad: aliviar estados de ánimo; depresión, ansiedad.
- Relajación

LA LOSA JUEVES DE 10 A 11:15

+ Información Marisa Alonso 625625122.