

CORSO DI MEDILATES PER PARKINSON

*"Abbi buona cura del tuo corpo,
è l'unico posto in cui devi vivere."
(Jim Rohn)*

Meditazione, Pilates
e Supporto Psicologico
insieme per migliorare
il benessere interiore



Il Medilates è una disciplina che si prende cura del corpo e della mente attraverso l'esercizio fisico abbinato a tecniche di rilassamento, meditazione e condivisione dell'esperienza con gli altri partecipanti

GRAZIE AL MEDILATES POTRETE:

**AUMENTARE IL CONTROLLO E
LA CONCENTRAZIONE**

**ARMONIZZARE E RENDERE PIU' FLUIDI
I MOVIMENTI**

MIGLIORARE LA POSTURA

POTENZIARE L'EQUILIBRIO

**AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA
DEL CORPO**

**RENDERE LA RESPIRAZIONE
PIU' EFFICACE**

MIGLIORARE LA COORDINAZIONE

TONIFICARE TUTTO IL CORPO

**FACILITARE IL FUNZIONAMENTO DEGLI
ORGANI INTERNI**

**PRENDERE UN MOMENTO PER VOI,
PER STACCARE DALLA VITA QUOTIDIANA**

Gli incontri saranno tenuti dalla **dott.ssa Chiara Cagetti**, psicologa, psicoterapeuta e istruttrice di Pilates Matwork, e dalla **dott.ssa Manuela Fumagalli**, neuropsicologa con esperienza nell'ambito della malattia di Parkinson.

La durata di ogni incontro è di due ore. **PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

Gli incontri si terranno presso lo studio in **Via Casiraghi 273, Sesto San Giovanni**

Per informazioni e prenotazioni: Dott.ssa Chiara Cagetti 338 3521555
Dott.ssa Manuela Fumagalli 327 1643917

Con il supporto di:

