

## PREVENZIONE E BENESSERE DEL CORPO

(marzo/aprile/maggio 2013)

Il ciclo di lezioni, sostenute da specialisti, con lo scopo di fare apprendere le tecniche per prevenire l'invecchiamento, tonificare la muscolatura del corpo e promuovere il benessere fisico, è stato suddiviso in due parti.

La prima ha riguardato la “ginnastica facciale” e tutto ciò che concerne i movimenti onde elasticizzare i muscoli e compensare il volume perduto, andando a riempire le rughe, nonché riequilibrare la ipotonicità che inevitabilmente diminuisce. Il viso è la parte più esposta del corpo e, inevitabilmente, porta con sé il vissuto di una persona (dalle abitudini quotidiane a quelle alimentari, dalla personalità alle emozioni e ai segni che possono diventare solchi, lasciati, con il passare del tempo, da rabbia, gioia, tristezza, ecc.).



La seconda ha ruotato intorno alle informazioni, sia in ambito preventivo che terapeutico e riabilitativo, sul “pavimento pelvico” (regione muscolare, romboidale, che svolge la funzione di sostenere gli organi pelvici come l’utero e la vescica e la vagina fino all’apparato ano-rettale).

