

CLASSE EN GRUP DE GIMNÀSTICA PROPIOCEPTIVA



Objectius:

1. Augmentar la consciència corporal
2. Millorar la mobilitat de les articulacions
3. Millorar la postura estàtica
4. Millorar l'eficiència en els moviments
5. Relaxar la musculatura amb excés de to i augmentar-ne l'extensibilitat
6. Respirar lliurement

Continguts: exercicis de:

- Consciència corporal
- Propiocepció
- Respiració
- Mobilitat articular: Feldenkrais, Pilates, Antigimnàstica, Diafreoteràpia, escola d'esquena
- Estirament: Stretching, Mézières, Stretching Global Actiu

Filosofia de les sessions:

- Cada alumne treballa al seu ritme. No es compten els moviments ni hi ha obligació. El ritme dels moviments és personal.
- No superem mai les nostres possibilitats de llibertat articular o resistència muscular.
- No ens ha de fer mal. El moviment o la postura sempre es pot adaptar.
- Cal estar present, a l'escolta del que es fa. Sempre comparem les sensacions abans i després dels moviments o postures.

Condicions:

- Grup reduït: mínim 3 persones, màxim 6
- Grups tancats: no es pot canviar de grup de forma puntual o definitiva sense previ avís al professor. La raó és doble: per una banda, el professorat no pot mantenir la qualitat i personalització de la classe si hi ha massa alumnes a atendre; per altra, l'aforament màxim a la sala, per a permetre el correcte desenvolupament de la sessió.
- Preu: 45€/mes o 120€/trimestre.
- Durada: 50 minuts
- Espai: Sala d'Activitats Usana, C/ Jules Verne 2, entl. 1a. Barcelona

Si esteu interessats a rebre més informació i/o resoldre dubtes, podeu trucar a Usana: 931123044 (demaneu per la Núria) o enviar un mail a info@usanaeis.com. Us atendrem amb molt de gust.