

Tempo Libero

19
MI

CORSI

Respirare per guarire

Uso consapevole del respiro e relazione tra colonna vertebrale, voce e torace, per sciogliere le tensioni che si concentrano nel collo e nelle spalle anche a causa dei propri errori di postura. Se ne occupa il seminario «Respirazione consapevole», proposto sabato 19 dalla Palestra Forte (dalle ore 10 alle 16, via Statuto 4, prenotare tel. 02.65.90.177, costo 70 euro), con un percorso pratico basato sul Metodo Feldenkrais. Dal 24 anche il corso base di respirazione, dal controllo dei muscoli alla corretta postura. *(i.b.)*