

# CURS DE GIMNÀSTICA DOLÇA RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS



PROFESSOR: Marisa Ponte  
ESPAI: Sala II  
QUOTA: 44.02 €  
HORARI: Dilluns de 17 a 18.30 h  
DURADA DEL CURS: 13.30 h  
CALENDARI:  
Dilluns

20 set	27 set	4 oct	11 oct	18 oct	25 oct	22 nov	29 nov	13 des
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

## ***DESCRIPCIÓ DEL CURS:***

És una pràctica de moviment a la que, entenent el cos com un conjunt, actuem observant i respectant les pròpies lleis corporals i les estructures anatòmiques. Es treballarà d'una manera conscient i no mecànica, sensibles, desperts i atents a tot allò que succeeix i a tot allò que sentim, per arribar a millorar la nostra flexibilitat, per ampliar la nostra capacitat respiratòria i per trobar la calma. Consta de propostes simples, a l'abast de tothom, i és indicada per a persones de totes les edats que vulguin millorar el seu estat general de salut. Tot i que l'activitat es realitza en grup cadascú podrà atendre el seu ritme, els seus límits i les seves possibilitats. Aquesta pràctica ens permet: sentir i conèixer els cos, relaxar les tensions musculars, mobilitzar les articulacions, flexibilitzar i tonificar la musculatura, alliberar la respiració, afavorir la coordinació de les diferents parts del cos, millorar els hàbits posturals, desenvolupar una actitud d'atenció i presència, escoltar les pròpies necessitats, experimentar l'estat de calma, equilibrar l'organisme y augmentar la capacitat de descans així com la capacitat de regeneració