

Consulenza postura e Yoga Correttivo

Si sa già da molto tempo che lo Yoga arte e scienza lo stesso tempo che terapia.

La proposta posturale con il supporto della tecnica di Yoga per riconoscere posture scorrette o per rinforzare i distretti muscolari interessati agli aspetti posturali, portano a rendere i movimenti del nostro quotidiano più graziosi, fluiti, agili e sciolti.

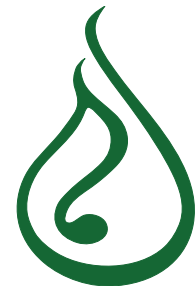
Questa pratica permette ai pazienti o allievi di combattere ad esempio: dolori cervicali, lombari, ernie, scoliosi, dorso curvo, e iperlordosi, ma anche è rivolta a chi vuole semplicemente migliorare la propria postura ad attenuare le tensioni che si creano durante la giornata come posizioni scorrette al lavoro pesanti di scarso movimento.

Una rieducazione posturale mirata ed efficace riporta il tuo portamento in asse, migliorando allo stesso tempo tuo aspetto fisico che previene patologie posturali e allo stesso tempo portano al nostro organismo maggior energia vitale di quella che proviamo quando siamo fuori centro.

L'attività posturale proposta attraverso lo yoga, è di tipo personalizzata può essere eseguita con persone di tutte le età, dall'infanzia alla età adulta avanzata. Lo scopo è di rendere le persone che lo praticano più consapevoli, sensibili e coscienti dei propri movimenti durante tutta la nostra giornata lavorativa e di riposo.

Il percorso della consulenza globale comporta diverse fasi:

1. Riscaldamento
2. Lavoro posturale
3. Piano di lavoro
4. Pianificazione di percorso personalizzato



È consigliato almeno realizzare 3 a 4 sessioni consecutive di una volta per settimana durante il primo ciclo di terapia, dopo che in seguito possono realizzarsi dei controlli posteriori con minor frequenza, finché lo scopo è raggiunto.

Questo percorso richiede di un compromesso di entrambe le parti e di un grande senso di perseveranza e disciplina soprattutto per parte dell'allievo o paziente.

L'attività di sessioni individuali hanno solitamente migliori risultati se le persone praticanti realizzano delle lezioni di gruppo dove poter mettere in atto quanto imparato previamente, offrendo migliorie significative per ogni persone nel suo percorso personale e personalizzato.

Per più domande o per prenotare non esiti a contattarmi direttamente sul mio numero cellulare o via mail. Grazie in anticipo per la vostra fiducia e disponibilità.

Aimara Babbar Rivas
+41786398002
www.intuARTE.com