

TAI CHI E POSTURA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

GUIDA PRATICA PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Codice: QT7	
Destinatari	A tutte le persone interessate alla propria salute
Struttura	6 sessioni in videolezioni con esercitazioni guidate
Durata	2 ore
Attestato	Si scarica e/o si stampa dopo aver: <ul style="list-style-type: none">- concluso il percorso formativo;- compilato il questionario della qualità percepita (obbligatorio)

PRESENTAZIONE

Un ritmo di vita sempre più frenetico, unito magari a una non ottimale Postura che “adottiamo” spesso e in maniera automatica nelle azioni di tutti i giorni, ci portano ad avere, chi più chi meno, dolori e disturbi quotidiani.

Mal di schiena, sciatica, cervicale, disturbi muscolari o dolori articolari possono essere delle fastidiose manifestazioni quotidiane che sviluppiamo in realtà durante l’arco di tutta la nostra vita. Attraverso pochi ma efficaci esercizi di Tai Chi, possiamo acquisire uno strumento di pratica quotidiana che può migliorare il nostro equilibrio psico-fisico-posturale.

Il mantenimento del nostro benessere, secondo la medicina cinese, lo si pratica tutti i giorni dell’anno dedicando un piccolo spazio all’allenamento di “Corpo & Mente”.

Nel corso vengono presentati i diversi esercizi facili da eseguire per mantenere il corpo allenato nella quotidianità nei casi di piccoli disturbi muscolari, stress e problemi di equilibrio.

Ricco di esercizi di Tai Chi alla portata di tutti, sarà un valido aiuto per risolvere una serie di “cattive abitudini” che adottiamo nella postura quotidiana.

DOCENTE

DOTT.SSA BARBARA MALINVERNO

Laureata in Industrial Design e presso la Nanjing Taiji School in Cina, studia e pratica da oltre 30 anni le discipline interne taoiste. È Maestra Nazionale Coni/Csen di Tai Chi & Qi Gong.

Nel 2008 inizia a sviluppare un progetto taoista in cui vede protagonista la Postura quale fonte primaria di benessere nella vita quotidiana, in accordo a un buon respiro e a un sano stile di vita. Collabora a livello nazionale con medici occidentali e orientali.

Segue il sito: www.disciplinetaoiste.it – IG @disciplinetaoiste

Accademia Tecniche Nuove S.r.l.

Via Eritrea 21, 20157 Milano -

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiagn.it - www.accademiagn.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n. 2059253
C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato
presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 2008-1122, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

UNI EN ISO 9001:2015

SESSIONI DI ESERCIZI

1. PERCHÉ TAI CHI E POSTURA

2. INTRODUZIONE A UNA SANA POSTURA

Regole base per una buona postura prima di iniziare a praticare Tai Chi

3. LA POSTURA CON SPOSTAMENTO DEL PESO A DESTRA E A SINISTRA

Esercizi con una gamba in avanti e poi cambio gamba.

4. LA POSTURA IN CAMMINATA

Esercizi per coordinare e controbilanciare anche/spalle, peso della testa, ginocchia in sicurezza; camminata in dietro e laterale>>> per sviluppare maggior sicurezza nel muoversi.

5. LA POSTURA NELLE VARIE DIREZIONI DELLO SPOSTAMENTO - CINESTETICA

Esercizi per controllare il proprio spostamento nello spazio, nelle varie direzioni.

6. LA POSTURA SEDUTA E “CATTIVE” ABITUDINI

Esercizi per imparare a sedersi in modo funzionale per la nostra schiena, rinforzare i muscoli dorsali, abituare lo sguardo all’orizzonte davanti a un monitor e a tavola.

7. RAFFORZARE GAMBE ED EQUILIBRIO

Esercizi per l’equilibrio su una gamba sola – rotazioni – ausilio delle braccia nell’equilibrio – rafforzare gambe e anche.

Accademia Tecniche Nuove S.r.l.

Via Eritrea 21, 20157 Milano -

Tel: (+39) 0239090440

E-mail: info@accademiagn.it - www.accademiagn.it

Capitale Sociale: € 50.000 i.v. R.E.A. di Milano n. 2059253
C.F. / P.IVA n. 08955100964

Provider ECM ID: 5850

con accreditamento standard

Ente di Formazione accreditato
presso la Regione Lombardia

ID operatore: 2444108,

N. iscrizione 2008-1122, Sez. B

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO



UNI EN ISO 9001:2015