



**SportivaMente**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVO DILETTANTISTICA



porta un amico  
e diventerai  
promotore di salute



# LA GINNASTICA PER TUTTI

## a MIGLIARINO • Vecchiano

### ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

**BASSA DISABILITÀ** LUN e MER ore 9.00-10.00

per le piccole problematiche muscoloscheletriche  
(mal di schiena, artrosi, dolori articolari, post-chirurgici ecc.)

**ALTA DISABILITÀ** LUN e MER ore 10.00-11.00

dedicata alle patologie neurodegenerative (malattia di Parkinson, esiti di ictus, ecc.)

### PARKINSON LAB ogni VENERDÌ

attività specifica per malati di Parkinson (gruppi max 5-6 persone)  
con inizio a marzo. Si raccolgono già le preiscrizioni

### BIODANZA® METODO ROLANDO TORO

con Paola Magli- -VENERDÌ dalle 17 alle 19

sequenze di esercizi intesi a stimolare qualità umane come: gioia di vivere, slancio vitale, sensibilità alla vita, comunicazione affettiva e intima, risveglio del piacere, connessione ai propri istinti, espressione emozionale e creativa attraverso il corpo



### FELDENKRAIS

con Andrea Taddei - LUNEDÌ dalle 18.30 alle 20

migliora postura, flessibilità e coordinazione. Restituisce il piacere del movimento, allevia dolori alla schiena, problemi muscolari e neurologici. Diminuisce i tempi di recupero post trauma/intervento. Migliora le performance artistiche o atletiche

### SOFT PILATES

con Ornella Nicolosi - LUN e MER ore 17.30-18.30

L'arte di curare il corpo. Esercizi per aumentare forza, elasticità, resistenza e concentrazione

**INFO Letizia 335 7758406 - Ornella 340 7361867** (ore 15.00-18.00)

**SPORTIVAMENTE asd - ASBUC di MIGLIARINO** in via Salvo D'Acquisto 1

[www.sportivamenteasd.org](http://www.sportivamenteasd.org)



**SportivaMente**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVO DILETTANTISTICA



porta un amico  
e diventerai  
promotore di salute



*Per condividere momenti di rilassamento e benessere, parteciate a*

# IL SABATO DELLA SALUTE

da febbraio a **MIGLIARINO** • Vecchiano

## RILASSAMENTO CREATIVO

con Silvia Fontana: 4-11-18-25 febbraio dalle 10 alle 12

È una tecnica efficace per integrare  
il rilassamento nella propria vita  
mantenendo lucidità mentale



## TAI CHI CHUAN e QIGONG

con Serena Trimarchi: 4-11-18-25 marzo dalle 10 alle 11.30

Rilassarsi in movimento, respirare, lasciar fluire l'energia  
per raggiungere l'equilibrio tra il corpo-pieno e la mente-vuota

## DANZATERAPIA

con Paola Consani: 6-13-20-27 maggio dalle 10 alle 11.30

Il modo di muoverci esprime come ci sentiamo  
più direttamente e più chiaramente delle nostre parole

## YOGA DELLA RISATA

con Stefania Panelli: 1-8-22 aprile dalle 15 alle 16.30

Esercizi di respirazione e di stimolazione della risata,  
ci faranno sentire più distesi e carichi di energia

**INFO Letizia 335 7758406 - Ornella 340 7361867**

(telefonare ore 15.00-18.00)

**SPORTIVAMENTE asd - ASBUC di MIGLIARINO** in via Salvo D'Acquisto 1

[www.sportivamenteads.org](http://www.sportivamenteads.org)