



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti APS organizza un corso di:

GINNASTICA POSTURALE

insegnante **EVA TOMAT**

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Lezione di prova: mercoledì 8 gennaio 2025, alle 18:30

Sono poi previsti 12 incontri il mercoledì alle 18:30, a partire dal 8 gennaio e fino al 2 aprile 2025 (non ci sarà lezione il 5 marzo)

Anno nuovo, tempo di buoni propositi.

Se tra questi avete espresso il desiderio di rientrare in contatto con il proprio corpo e recuperare tono ed elasticità, vi proponiamo un percorso di ginnastica per il benessere di tutto il corpo in 12 lezioni con l'insegnante Eva Tomat.

Lo scopo è quello di migliorare la flessibilità, il tono muscolare, la coordinazione, la postura, la consapevolezza del proprio corpo, della respirazione e la promozione, più in generale, di uno stile di vita sano.

Il tipo di attività proposto può essere adattato a qualsiasi età ed è perciò anche un ottimo alleato nella prevenzione di patologie come l'osteoporosi, potenzia l'apparato cardio/vascolare, potenzia il sistema immunitario e agisce positivamente sullo stato di salute complessivo.

Necessario tappetino, abiti comodi e acqua.

Per i nuovi partecipanti: lezione di prova l'8 gennaio alle 18:30, decidi dopo se iscriverti. **Ti preghiamo di comunicarci la tua partecipazione alla lezione entro il 7/1/2025 inviando una mail a**

circolonuoviorizzonti@gmail.com

Posti solo limitati. Verranno accolte le iscrizioni in ordine di ricevimento.

Curriculum Vitae insegnante:

Il corso è tenuto da Eva Tomat, Dottoressa Chinesiologa

Il percorso professionale di Eva l'ha portata a sviluppare un suo metodo frutto degli studi svolti in Scienze Motorie e influenzato dalla pratica costante della danza, del Breathwork, del metodo Pilates, Feldenkraist e Yoga.