



CORSO SERALE INVERNO/PRIMAVERA 2018

AI CHI & WOGA

Tai chi, yoga e ginnastica dolce in acqua

CALDE ACQUE TERMALI, MOVIMENTO, RESPIRO...

Piscina Termale 34°C, profondità da 20 cm a max 140 cm.



L'acqua calda possiede proprietà curative e calmanti e sin dall'antichità è utilizzata nella cura del corpo per disintossicare l'organismo, rilassare la muscolatura ed equilibrare il sistema nervoso. Stare immersi ci aiuta ad accorgerci delle nostre tensioni e a rilassare muscoli e mente.

Questi esercizi ginnici nell'acqua calda, traggono spunto dall'Hatha Yoga e dal Tai Chi e cercano di abbinare respiro e movimento. L'attività muscolare - piegamenti, allungamenti e stretching - permette di attenuare tensioni e stress scaricandoli nel movimento. Se il respiro è vita, **imparare a respirare** nel modo giusto potrebbe aiutarci a vivere meglio.

AI CHI E WOGA sono consigliati a tutti: donne e uomini, anziani e giovani, anche donne in gravidanza



CORSO SERALE INVERNO/PRIMAVERA 2018

AI CHI & WOGA

Tai chi, yoga e ginnastica dolce in acqua

CALDE ACQUE TERMALI, MOVIMENTO, RESPIRO...

Info & costi

QUANDO_ le 10 lezioni della durata di 60' si tengono il venerdì sera nel periodo dal 16 febbraio al 18 maggio 2018 dalle 19,40 alle 20,40 –

Nelle giornate: 16 febbraio – 2 - 9 – 16 - 23 marzo – 06 - 20 aprile – 4 - 11 - 18 maggio

DOVE_ Piscina Termale delle Terme di Riolo, via Firenze 15 Riolo Terme (RA).

La piscina salsobromiodica delle Terme di Riolo preserva tutti gli oligoelementi termali, virtù e azioni benefiche: stimolazione del sistema endocrino, azione antisettica, antiflogistica e cicatrizzante, azione antidolorifica e miorellassante.

COSTI_ Abbonamento Euro 190,00 (centonovanta/00), da pagare entro la sera del 16 febbraio 2018 al momento dell'iscrizione. L'abbonamento include il **libero ingresso** in Piscina Termale **dalle 19 alle 22**.

NOTE_ Agli Iscritti, è richiesto un **certificato di buona salute**, rilasciato dal medico di base.

Le lezioni perse non si potranno recuperare ma, se non riuscirete a partecipare a tutte quelle previste dal corso, potrete accedere alla Piscina Termale in un altro pomeriggio/sera.

TUTOR_ Gilberta Camorani, insegnante 1° livello di Oceanic Bodywork® Aqua, operatrice abilitata di Watsu, istruttrice di Ai-Chi e Yoga, acquaticità neonatale e musicoterapia neo natale in acqua.

INFO E ISCRIZIONI_ Gilberta cell. 348/4413872 - Terme di Riolo tel 0546/71045 mail info@termediriolo.it