

TALLER: ESTIRAMENTS

Nom del/a tallerista: Mariel Digiovanni (Associació Esportiva Sarrià)

Currículum del/a tallerista: Professora d'Educació Física, INEF. Professora d'Activitats dirigides, tonificació, manteniment, hipopressives, estiraments, natació i activitats aquàtiques. Especialitzada en activitats per a la tercera edat. Setze anys d'experiència treballant en els camps de ment sana, cos sa i salut i benestar.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: Activitat enfocada amb una visió global del cos, on mitjançant una adequada interrelació de treball muscular-respiratori entre els diferents segments corporals, incrementarem el benestar corporal, especialment a nivell musculoesquelètic. Una millora postural (mal d'esquena, etc), a nivell psíquic (relaxació) i estètic (estilització del cos, reducció volum abdominal).

Estirarem, tonificarem, relaxarem i millorarem la postura i la respiració.

Amb unes formes de treball basades amb la pròpia experimentació i vivenciació, per tal d'aprendre, conèixer i adquirir recursos d'activitat física tant a l'aula com en el dia dia. Tenint present la personalització dins el grup classe.

Persones a les què va dirigit: A tothom. Tant persones amb una vida sedentària com les que duen una vida més dinàmica, que vulguin cuidar i prevenir la salut musculoesquelètica

Requisits:

Què cal portar: Roba còmoda i calçat adequat.

Altres anotacions:

-
- *La inscripció es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer en efectiu o amb targeta.*
 - *El Centre es reserva el dret de **suspènre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.*