

adrART

SABATO 9 NOVEMBRE 2019 ore 17:30

“adrART” Associazione Culturale”

Presenta

SEMINARIO di APLOMB

Riequilibrio posturale

Dott.ssa CLAUDIA BIANCHI



Essere in Aplomb significa “essere in asse”, cioè mantenere la corretta postura del corpo in tutte le posizioni ed i movimenti della vita quotidiana. Essere in asse è stato naturale per i nostri nonni o bisnonni e lo è ancora per tutte le persone che vivono in una civiltà tradizionale (Africa, India, zone rurali dei paesi industrializzati). Attualmente, soprattutto in Occidente, molte persone vivono fuori Aplomb, con conseguenti tensioni e/o dolori muscolari e articolari. Il seminario mira al recupero delle corrette posture nella vita quotidiana - come stare in piedi, seduti, come camminare, piegarsi in avanti, ecc. – aiutando a prevenire/alleviare malesseri quali: tensioni alla schiena ed al collo, problemi ad anche, ginocchia e piedi, respirazione breve e insufficiente.

Dott.ssa Claudia Bianchi
Posturologa AIPO Accademia Italiana Posturologia
Insegnante Aplomb ISA Institut Superier Aplomb-Paris
Insegnante Yoga EFOA European Federation of Oriental Art

La Partecipazione è Gratuita

info tel. 3346551802

“adrART” associazione culturale ha lo scopo principale di far conoscere le bellezze artistiche, paesaggistiche e storiche di Napoli e della Campania. Organizza Convegni, Eventi Culturali ed Incontri Musicali. La sezione **“Area24 space”** organizza mostre di arte visiva, al fine di far conoscere ad un pubblico sempre più vasto l'Arte e gli Artisti contemporanei.

L'Associazione dispone di un **periodico telematico “www.adrart.it”** diventato il punto d'incontro di tantissimi Artisti, Galleristi, Critici, Collezionisti e appassionati di Cultura di tutto il Mondo.