

# ARMONIE & SAPORI

**GINNASTICA POSTURALE IN 4 INCONTRI  
NEL PATRIMONIO STORICO E CULTURALE DI GARGNANO**

## LA PROPOSTA SPORTIVA

ESEMPIO DI STRAORDINARIA ABILITA' E STRATEGIA AGRO ALIMENTARE, LA LIMONAIA ANTICHISSIMA MALORA OSPITERA' LO SPACHE NEI SUOI MAGNIFICI GIARDINI: TRA PROFUMI E COLORI UNICI IL PROGETTO EUROPEO PROPORRA' GINNASTICA POSTURALE E TECNICHE RESPIRATORIE.

COS'E' LA "GINNASTICA POSTURALE"? UNA GINNASTICA OTTIMALE PER SCOPI ANTALGICI E CHE, TRAMITE IL RIEQUILIBRIO ED IL RINFORZO DELLE CATENE MUSCOLARI, SI PREFIGGE DI RISTABILIRE LE CORRETTE POSTURE RIEQUILIBRANDO E ARMONIZZANDO IL CORPO.

PERCHE' ABBINIAMO LE TECNICHE RESPIRATORIE? ATTRAVERSO LE CORRETTE TECNICHE DI RESPIRAZIONE SI ATTIVA LA MUSCOLATURA PROFONDA, IMPORTANTISSIMA PER IL RIEQUILIBRIO FISILOGICO.

LA PROPOSTA CHE RAPPRESENTA L'EMBRIONE DI UN PROGETTO PIU' VASTO, SARA' GESTITA E SEGUITA DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO GARDA VOLLEY PER MODULARNE L'INTENSITA' E PER GESTIRE TUTTI GLI ASPETTI SPECIFICHI DEI FRUITORI.

## DATE ED ORARI

### GIUGNO

mercoledì 15

giovedì 16

lunedì 20

mercoledì 22

dalle 9.00 alle 11.00

## RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI NEL PARCHEGGIO SULLA STATALE ATTIGUO ALLA LIMONAIA ANTICHISSIMA MALORA, IL RITROVO E' PREVISTO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.

LIMONAIA ANTICHISSIMA  
**MALORA**  
GARGNANO · LAGO DI GARDA



PER PARTECIPARE  
ISCRIVITI QUI!



HAI TERMINATO  
LE ATTIVITA' DEL  
PROGETTO  
SPACHE?  
COMPILA IL  
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI



progettospachegargnano@gmail.com