

Corsi, PROGETTI & Info

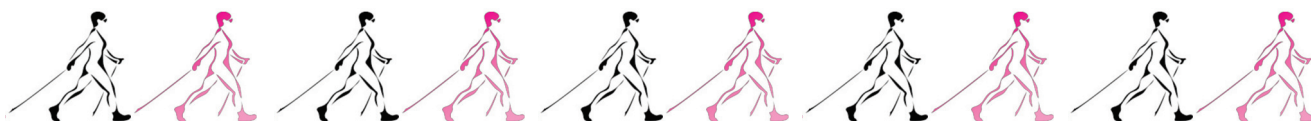
a cura di Gabriella Bertinotti

Continuano i corsi di
DANZATERAPIA
(arrivato ormai al 4° anno)
e
**ALLENAMENTO
DELLA MEMORIA**
(arrivato al 3° anno)

È iniziato il progetto
**CURARSI
DEL LINFEDEMA**
“programma realizzato grazie
al contributo offerto
dalla Susan G.Komen Italia onlus”

Per info e dettagli vi invitiamo a consultare la rivista La Nuova Armonia 2014
o a contattare il numero 338 8674267

Per il prossimo anno proponiamo il **Nordic Walking**



Il Nordic Walking, ovvero "camminata nordica", è una disciplina sportiva che nasce in Finlandia negli anni Trenta come allenamento estivo degli sciatori di fondo.

Interpretando il Nordic Walking in chiave di benessere piuttosto che in chiave agonistica ci si può accorgere che, oltre alla sana pratica fisica, offre anche il piacere di stare in gruppo e di fermarsi a guardare la flora, la fauna, i paesaggi e le opere storiche che abbiamo attorno.

BENEFICI

- aumenta la frequenza cardiaca fino a 10-15 battiti al minuto e il consumo calorico dal 20% al 45% rispetto alla camminata tradizionale alla stessa velocità con evidente miglioramento della resistenza aerobica ed efficace prevenzione di malattie e disturbi cardiovascolari

- aiuta a tenere sotto controllo il peso, la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi, a perdere chili superflui

- migliora la postura, la flessibilità e la mobilità articolare, la coordinazione, tonifica e rafforza la muscolatura di tutto il corpo e migliora il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale aiutando a prevenire e curare i problemi di schiena

- riduce tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle e della nuca e aiuta a combattere stress e depressione

- diversi studi confermano che, nelle donne operate al seno che praticano il Nordic Walking, la circolazione linfatica migliora, mentre l'intero sistema psico-fisico gode di una sensazione di benessere diffuso quindi, concludendo, pur non sostituendo gli effetti ottenuti dai trattamenti di fisioterapisti specializzati né potendo prevenire il formarsi di linfedemi, è comunque un'ottima attività integrativa che favorisce il recupero di una buona qualità della vita e il controllo del peso, tappe importanti sulla strada della guarigione.