



Corso Viso&Corpo in armonia

**Sabato 30 giugno
dalle ore 9,30 alle ore 13**

Tutto ciò che eseguiamo con il nostro corpo si ripercuote anche sul viso: le spalle sollevate spostano in avanti la testa sull'atlante, la muscolatura di collo e mento perde tonicità e si indebolisce dando origine, nel tempo, al doppio mento. Una gabbia toracica incassata per abitudine sovraccarica la muscolatura del collo producendo rughe naso-labiali. Questi sono solo due esempi nei quali l'influenza di un assetto posturale non corretto incide anche sul viso. In questo Corso, innovativo perchè unisce in un solo momento il lavoro su viso e corpo, imparerai ad ottenere un migliore allineamento lavorando sull'attivazione degli addominali più profondi, sulla stabilizzazione del torace e sulla mobilizzazione del cingolo scapolare attraverso la tecnica **Pilates**.

Per quanto riguarda il viso imparerai esercizi specifici per il contorno del viso, il collo, i muscoli sotto il mento e per eliminare le pieghe nasolabiali con **Visavi'- Lifting secondo Natura**.

Per informazioni e iscrizioni telefona allo 02.29515062 o al 348.9966054

Centro Enforme - Via Plinio, 22 – Milano
www.centroenforme.it
centroenforme@centroenforme.it