

slowmove®

"Introduzione allo Slowmove® : un metodo moderno per scoprire e ascoltare il corpo "

Corso di aggiornamento per insegnanti
autorizzato dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

~~30-31 aprile 2012~~
rinvio al 27-28 aprile 2012

Info:
Comitato Territoriale Uisp Valle d'Itria
Via Irene del Vecchio, 1
74015 Martina Franca TA
tel+fax 080.480.57.59 (Martina Franca)
cell. 328.7351809



Programma del corso e moduli di iscrizione sul sito www.uisp.it/valleditria

"**SLOWMOVE** è un metodo di movimento lento, sostenuto dal controllo della parete addominale in ogni fase dell'azione, volto al mantenimento e al riequilibrio della postura e della respirazione, alla percezione e alla ricerca dell'allineamento dei segmenti corporei e dei gruppi muscolari.

La combinazione dei movimenti slowmove è aperta, svolta con soluzione di continuità e rafforzata da cadenza ritmica e pause attive."