

Corso di autodifesa a Carnago

Pubblicato: Lunedì 31 Agosto 2020



La **Donna del Terzo Millennio**, di **via Brianzola 4 a Carnago** è un centro che si occupa di benessere olistico, estetica e postura.

Jessica Castiglioni, titolare del centro, ha ben chiaro che la qualità della nostra vita è determinata dalle nostre scelte e La Donna del Terzo Millennio vuole essere un punto di riferimento per aiutare ciascuno a integrare uno stile di vita equilibrato con trattamenti all'avanguardia, operatori costantemente aggiornati sulle tecniche più nuove e programmi mirati e personalizzati di ginnastica posturale.

La Donna del Terzo Millennio è un centro specializzato **nell'integrazione fasciale**, una tecnica di esercizi, sia espressivi che di fitness che agiscono sul **rilascio delle tensioni muscolari**, sul potenziamento e sugli aspetti fisici e respiratori dell'organismo.

L'integrazione fasciale è un **potente strumento di cambiamento e miglioramento della postura, della psiche e del movimento**. Il lavoro principale che viene fatto è sul tessuto connettivo, presente in tutto il corpo, per permettere il rilascio della tensione accumulata da ciascuno. Altro tassello fondamentale è la respirazione, perché attraverso di essa avviene una carica con la quale si va a scaldare la muscolatura, mentre attraverso l'espirazione avviene la scarica e quindi il rilascio delle tensioni.

Durante la chiusura imposta dalla quarantena per il Covid-19, il centro si è rinnovato e ha in programma un **corso di autodifesa personale e ginnastica posturale** in partenza i primi di settembre, sotto la guida esperta di **Luigi Castiglioni** (operatore fasciale e personal trainer) e **Alessandro Caruggi** (operatore back school e personal trainer).

Il corso prevede l'uso del sacco e lo stretching ed è un metodo di allenamento che porta grande benessere al nostro corpo, andando a migliorare la **respirazione**, la **postura** e portando grande beneficio a **tono muscolare** e **autostima**.

La difesa personale è una **cultura della prevenzione del rischio adatta a tutti**, a qualsiasi età e gli esercizi proposti servono anche a lavorare sulla postura del corpo e sull'equilibrio.

Il programma del corso prevede **sessioni per i più giovani, dai 10 ai 18 anni e sessioni per adulti**, in un **ambiente totalmente a norma con le disposizioni per il Covid-19** e la possibilità di prenotare anche lezioni individuali.

Programma dei corsi

Corso di autodifesa

Ragazzi e ragazze da 10 a 18 anni: lunedì e mercoledì, dalle 17 alle 18:30
Prima lezione mercoledì 9 settembre

Adulti: martedì e giovedì dalle 20:30 alle 22:30

Prima lezione giovedì 3 settembre

Corso di ginnastica posturale

Martedì e giovedì dalle 9 alle 10 e dalle 18 alle 19.

Le iscrizioni ai corsi di autodifesa, che avranno un costo mensile di 70 euro (con la possibilità di sottoscrivere anche abbonamenti trimestrali, semestrali o annuali) **sono aperte** e a seconda del numero delle prenotazioni, potrebbero essere attivati anche più gruppi di lavoro, proprio per svolgere tutte le attività nella massima sicurezza.

E' possibile prenotare anche la propria seduta di ginnastica posturale al costo di euro 15 o di integrazione fasciale al costo di euro 35 per ciascuna sessione, con possibilità di scegliere di sottoscrivere un abbonamento.

Per avere in maggiori informazioni o per prenotare la propria partecipazione alla prima lezione, è possibile chiamare il numero 0331 981844 oppure il numero 3472460349

Sito internet | Pagina Facebook

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it