

Con il patrocinio del



Comune
di Bologna

Quartiere
Borgo Panigale
Reno



Associazione La Meta

Via Coriolano Vighi 20, Bologna

lametacentrodonne@gmail.com

<https://www.facebook.com/lametacentrodonne.bologna>

<https://lametacentrodonne.wordpress.com/>

*****[Instagram: asslameta22](https://www.instagram.com/asslameta22)*****

Per il ciclo "I martedì del benessere"

Alla scoperta dell'**ANTIGINNASTICA**

Martedì 9 Aprile dalle 20:30 alle 22:00



Con **Lara Nanetti**

Rivolto a chi vuole conoscere e sperimentare questo metodo

"In questo preciso istante, nel punto stesso in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome. Ne sei l'unico proprietario, ma molto tempo fa ne hai perduto le chiavi(...) Questa casa è il tuo corpo."

Therese Bertherat, chinesiterapista, creatrice dell'Antiginnastica negli anni 70, iniziava con queste parole il suo primo libro, "Guarire con l'Antiginnastica" (titolo francese originale "Le corps a ses raisons"). Ma come riappropriarsi delle chiavi perdute?...

L'Antiginnastica è un lavoro che considera il corpo nella sua interezza, propone movimenti rispettosi della sua fisiologia, invita ogni muscolo accorciato e contratto a riprendersi il proprio spazio di movimento. E' un metodo adatto a tutti, a tutte le età. Praticato con costanza aiuta a liberarci da contratture e limiti che sentiamo nel movimento. Ottimo come prevenzione e mantenimento dopo riabilitazioni, problemi alla schiena.

Per info tel: **051 560975**