



EQUILIBRIO[®]

RIEDUCAZIONE POSTURALE

*Educa il tuo corpo
a vivere meglio*



LIBERARIO

Chi siamo

Spaziodanza è un'Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica che si occupa principalmente del settore della **Rieducazione Posturale**.

I corsi Equilibrio sono destinati ad adulti, bambini e ragazzi in età evolutiva, atti a migliorare o risolvere problemi di mal di schiena, di postura, di scoliosi.

È una **Scuola di Danza** Classica, Moderna, Contemporanea, Hip Hop, a partire dai corsi di danzare insieme dai 4 anni.

È **Spaziowellness** per chi ha esigenze di rinforzo e tonificazione ma ha voglia di imparare anche ad ascoltare il proprio corpo.

Ad accogliere gli associati è un **team di insegnanti qualificati** che, dopo un colloquio nel quale vengono individuate **problematiche** e fissati **obiettivi**, propone un percorso motorio che comprende il coinvolgimento della persona che apprenderà nuovi schemi posturali e correggerà le abitudini scorrette.

Obiettivo

Perché associarsi a Spaziodanza A.C.S.D.?

L'Associazione Spaziodanza ha come obiettivo la **diffusione dei sani stili di vita, del Benessere e della Salute** che propone ai suoi associati attraverso l'organizzazione di seminari teorico-pratici, corsi brevi monotematici o di approfondimento, stage, workshop e conferenze in collaborazione con specialisti del settore come medici, osteopati, fisioterapisti e nutrizionisti.

Propone inoltre **attività culturali**, ludico-ricreative e laboratori che diventano momenti di incontro tra gli associati.

Spaziodanza A.C.S.D. collabora con **centri di fisioterapia** e opera su indicazione del medico o dello specialista e solo dopo un colloquio e/o una valutazione delle condizioni iniziali, verrà indicato il percorso più idoneo che può essere proposto come seduta singola, seduta in piccoli gruppi o direttamente nei corsi.



i Metodi

Presa di coscienza dei propri vizi posturali

disagi dovuti a posizioni prolungate nel lavoro o nello studio, contratture, accorciamenti, sbilanciamenti, che provocano posture antiestetiche e in molti casi dolore ricorrente.

Ginnastica propriocettiva

sentire il corpo nelle sue parti e nel suo insieme, punti di contatto, pieni e vuoti da modificare.

Ergonomia

imparare a utilizzare il corpo in maniera corretta per eseguire i movimenti della vita quotidiana apportando le modifiche necessarie (dove possibile), evitare quelli dannosi, imparare le posizioni antalgiche in modo da interrompere l'insorgere del disagio-dolore-blocco sul nascere.

Esercizi respiratori

ed esercizi di rilassamento da poter eseguire autonomamente.

Esercizi posturali

di controllo, stabilità, equilibrio, di protezione della zona dolente o compromessa, di mobilità articolare, di correzione del proprio problema, di allungamento dei muscoli accorciati, di decompressione (autoallungamento e antigravitari), di rinforzo in posizione corretta dei muscoli deboli e stabilizzanti (rinforzo del *core*).

**CORPO
E MENTE
IN ARMONIA
CREANO
EQUILIBRIO**



*Ginnastiche
finalizzate
alla Salute*



GINNASTICA

Posturale



Lezioni individuali e gruppi.
Il corso è mirato alla presa di coscienza dei propri vizi posturali attraverso esercizi di ginnastica propriocettiva, ergonomica, esercizi respiratori e posturali.

- Ginnastica**
- > **antalgica**
- > **di riattivazione motoria**
- > **di riattivazione posturale**

GINNASTICA POSTURALE

dell' Età Evolutiva

RIEDUCATIVA DELLA COLONNA VERTEBRALE

Per bambini e ragazzi in accrescimento con problemi di disarmonie muscolari dovute alla crescita, scoliosi, dorso curvo e iperlordosi (anche in preparazione e durante l'utilizzo del corsetto).



GINNASTICA POSTURALE METODO

Pilates



La tecnica Pilates richiede il controllo, la concentrazione e la precisione nell'esecuzione dei movimenti, che originano dal *centro* del corpo e seguono in modo fluido il ritmo del respiro che guida il movimento. Nella variante posturale si inseriscono tecniche diverse, per un lavoro che tiene conto di problematiche legate alla postura.

GINNASTICA POSTURALE METODO

Yoga

Un momento di studio e ascolto del dialogo tra corpo e mente attraverso le Asana, figure ben allineate e posturalmente corrette, raggiungibili nel silenzio interiore e nell'ascolto di sè. Con la ripetizione delle Asana in sequenze armoniche, il corpo acquisirà flessibilità ed equilibrio, la mente maggiore calma e concentrazione.



**EDUCA
IL TUO CORPO
A VIVERE
MEGLIO**



*Ginnastiche
finalizzate
al fitness*





TOTAL BODY

Workout

Tonificazione mirata,
nel pieno rispetto
del controllo posturale
e di una esecuzione
intelligente del movimento.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Core Stability

Prende spunto dai movimenti della vita quotidiana, utilizza esercizi a corpo libero con sovraccarichi/piccoli attrezzi. Ha come obiettivo il rinforzo della muscolatura deputata a compiere sforzi o soggetta a maggior carico per migliorarne **la funzione** appunto. È abbinato a un lavoro di allungamento della muscolatura corta e poco elastica.



GINNASTICA IN ACQUA

Calda

Muoversi in acqua calda riproduce l'effetto di un massaggio che stimola la circolazione e promuove un piacevole stato di rilassamento.



GINNASTICA METODO

Pilates

Allenati col metodo pilates per ottenere tono, controllo, equilibrio e un'ottima percezione del tuo corpo.



**LA DANZA
È SCOPERTA
SCOPERTA
SCOPERTA**





*Corsi di
Danza*

DANZARE

415
anni



Insieme

È la preparazione alla danza in **forma ludica**, un approccio alla conoscenza del proprio corpo, della musica, delle prime regole del danzare insieme, uno stimolo alla fantasia e alla libera interpretazione. È una disciplina che **sviluppa tutte le capacità del bambino** senza forzare (con dei tecnicismi) le normali tappe evolutive.

PROPEDEUTICA E DANZA

Classica

dai 6
anni

La danza è una secolare forma d'arte, sinonimo di eleganza, armonia e bellezza basata sul rigore, lo studio e l'impostazione del corpo e del movimento. La danza classica è tutto questo oltre ad essere una disciplina che **corregge alcuni difetti di postura e sviluppa equilibrio e coordinazione.**



DANZA

Moderna

Hip

Hop



dai 6
anni

HIP HOP

Il **ritmo** entra in ogni singolo muscolo, il corpo esprime la **gioia di ballare**. È un corso coinvolgente adatto a bambini e ragazzi con grande vitalità. Sviluppa la **coordinazione**, l'**agilità** e comprende alcuni elementi di preacrobatica.

MODERNA

È lo **studio** e l'**impostazione** del corpo attraverso tecniche e stili di danza moderna per poter **interpretare** con il movimento ogni genere musicale.

DANZA

Contemporanea

Cos'è:

la tecnica messa a punto dall'insegnante comprende floorwork, release, somatica e anatomia esperienziale, esplorazione e improvvisazione corporea, contact improvisation.

Obiettivi e contenuti:

gli elementi principali su cui si basano le classi di danza contemporanea sono la gravità e il peso, il respiro, lo spazio esterno ed interno, l'energia, il ritmo e la relazione con gli altri. Dopo un riscaldamento specifico, allungamenti e rinforzo muscolare si passa al floorwork e pre-acrobatica, ad elementi di tecnica release (equilibri, spirali ecc.) e all'uso dinamico dello spazio. La creazione di sequenze coreografiche è accompagnata da momenti di esplorazione motoria per aprirsi al proprio linguaggio corporeo e a quello altrui.

dai 13
anni



Attività per i giovani

ALLENAMENTO

dai 13
anni

Funzionale Young

Cos'è:

sono allenamenti calibrati per intensità per fascia d'età, a corpo libero con utilizzo di attrezzi quali kettle bell, stability ball, box, palle mediche, bande elastiche ecc.

Obiettivi e contenuti:

favorisce lo sviluppo equilibrato del corpo in crescita, migliora e potenzia, attraverso il movimento tipico di gesti quotidiani, **LE CAPACITA' CONDIZIONALI** (forza, velocità e resistenza) e **COORDINATIVE** (equilibrio, ritmo, coordinazione, reazione motoria e altre) che concorrono all'**APPRENDIMENTO, REGOLAZIONE E ADATTAMENTO** del movimento. **L'ALLENAMENTO FUNZIONALE** quindi migliora le qualità motorie generali e specifiche e il riequilibrio posturale.

A chi si rivolge:

Adatto a ragazzi in crescita come integrazione a uno sport, ragazzi sedentari come approccio ad una attività motoria generale e completa, ragazzi con lievi problemi di postura o al termine di un percorso specifico di ginnastica per la colonna vertebrale.



PILATES

Young

dai 13
anni

Cos'è:

e' un metodo che prevede sequenze di esercizi a corpo libero (MAT WORK), utilizza piccoli attrezzi (fit ball, bande elastiche, magic circle, soft ball, roller..) su base musicale.

Obiettivi e contenuti:

da tempo atleti di varie discipline integrano il Pilates tra le sedute di allenamento in quanto attività completa che favorisce flessibilità e controllo, sviluppa una muscolatura forte, perfeziona il controllo nel gesto tecnico sportivo, migliora la capacità di attenzione e di prevenzione degli infortuni.

A chi si rivolge:

il corso spazia dal metodo classico al Pilates contemporaneo, è adatto a chi desidera migliorarsi, correggere difetti posturali tipici dell'adolescenza. Potenzia i ballerini, migliora le prestazioni negli atleti.

*“Il benessere fisico
è il primo requisito per la felicità”*

*“La cosa importante non è
ciò che stai facendo,
ma come stai eseguendo ciò che fai”*

J.H.Pilates



SPAZIODANZA A.C.S.D.

Viale dell'Appennino 282

47121 Forlì FC

Telefono 0543 403684

Cell. 335 6764002

spaziodanzaforli@gmail.com

www.spaziodanzaforli.it

 spaziodanza forli

 spaziodanzaforli

