

Progetto P.P.P.

Postura. Portamento. Propriocezione.

Il tuo corpo ha qualcosa da dirti. È tempo di ascoltarlo!

Se ti è stato consigliato un percorso di ginnastica dolce...

Se convivi con un dolore che non passa...

Se ti senti rigido, curvo, affaticato nei gesti quotidiani...

O semplicemente desideri **ritrovare leggerezza, tonicità e brio...**

P.P.P. non è solo un corso.

È un percorso consapevole,

un viaggio dentro il tuo corpo per riscoprire **come ti muovi,**

come ti porti nel mondo, come puoi stare meglio.

Attraverso pratiche mirate di respirazione, movimento dolce e rieducazione posturale,

ritroverai equilibrio, fluidità, flessibilità, presenza.

Imparerai a muoverti con più agio, meno fatica... e più piacere.

Un percorso che parte dal corpo,

ma che **acquieta la mente e nutre l'anima.**

Perché il tuo corpo è la tua casa.

E merita di essere abitato con cura, rispetto e consapevolezza.

La prevenzione è una scelta. Il cambiamento, un atto d'amore verso te stesso.

Struttura del corso di Ginnastica Posturale:

- **Docente:** Milena Di Martino
- **Durata:** Gli incontri si terranno il venerdì dalle ore 18:45 alle ore 19:45.
- **Partecipanti:** Massimo 10 persone, per garantire un lavoro di qualità.
- **Luogo:** Associazione "Sogna Ragazzo Sogna" in via Monte di Dio 49, Napoli.
- **Prezzo:** Il costo del corso è di 50€ al mese (4 lezioni). Per la partecipazione sarà necessario essere in possesso della tessera associativa "Sogna Ragazzo Sogna" (20€) e della tessera ASI (5€).