

WATSU



Iniziativa rivolta a tutti i soci

DOMENICA 30 NOVEMBRE 2014

Dalle 15 alle 18 : prove gratuite di trattamenti WATSU

Il Watsu è un massaggio meditativo che si riceve in acqua e rilassa profondamente, potenziando l'ascolto di sé. Il Watsu o Water Shiatsu è lo shiatsu in acqua ideato da Harold Dull all'inizio degli anni '70, sperimentando in piscine gli allungamenti e le pressioni dello Zen Shiatsu, appreso in Giappone dal maestro Masunaga. L'obiettivo di questo particolare tipo di trattamento è quello di liberare il corpo dalle tensioni psico-fisiche. Attraverso l'elemento acqua ci lasciamo andare e abbandoniamo le tensioni, le articolazioni si liberano, i muscoli si distendono, riposano entrando in uno stato di armonia e benessere.



I trattamenti individuali della durata di 30 minuti ciascuno sono tenuti da Anna Albertarelli, coreografa, insegnante di Watsu e danza; Aichi acquatico e practitioner abilitato.

Dalle 18 alle 19 : prova gratuita di ACQUATICA



La tecnica "acquatica" è un nuovo modo di lavorare con il corpo in acqua, che si avvicina alle arti olistiche e alla danza intesa come movimento globale. In acqua, lavorando sull'ascolto del proprio respiro e delle proprie risonanze energetiche, si attivano in maniera spontanea modalità di ascolto che coinvolgono la sfera psicologica e motoria. Non una danza agonistica o mirata alla performance o all'attività aerobica, ma una modalità danzante che dona benessere e rilassamento.

Ideato da Anna Albertarelli, coreografa, insegnante di Watsu e danza; Aichi acquatico e practitioner abilitato.

Si tratta di un'iniziativa promozionale gratuita rivolta ai soci !

Il numero di posti disponibili è limitato,
quindi è necessario confermare la propria partecipazione presso la Segreteria Croce!

Polisportiva Giovanni Masi ASD - Segreteria Croce
Via Carracci, 36 - 40033 Casalecchio di Reno (BO) - 051 - 6192128 - croce@polmasi.it
Orari di apertura: dal lunedì al venerdì 16,30 - 19,30 - lunedì e giovedì anche 10 - 12