

Flexy TRAINING

4 ALLENAMENTI TEMATICI DI
ACTIVE FLEXYBILITY



Quattro incontri per acquisire la corretta esecuzione delle principali “Skills” di flessibilità:

- GAMBE & SPACCATE SAGITTALI
- SCHIENA & PONTE
- BACINO & SPACCATA FRONTALE
- SPALLE & TORSIONI

In ogni incontro tematico saranno presentati un'ampia gamma di esercizi, per dare così ai partecipanti gli “strumenti” per lavorare la flessibilità in base al proprio punto di partenza e per aprire nuove possibilità di movimento.

Sarà approfondito in ogni esercizio soprattutto come attivare i muscoli interessati all'allungamento.

Come nello Yoga, particolare attenzione verrà rivolta al respiro e al fluire delle energie, rilassando così le tensioni del corpo e alleviando le rigidità articolari.

OBIETTIVI:

Scegliendo tra i tanti esercizi proposti, ogni partecipante potrà scegliere quali approfondire e portare avanti nel tempo per migliorare la propria scioltezza muscolare. Seguendo tutti e quattro gli incontri è possibile comporre una personale “cassetta degli attrezzi” della Flessibilità.

A CHI E' RIVOLTO:

- Adatto a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma
- A tutti gli atleti e non che vogliono migliorare la propria mobilità articolare.
- A chi pratica sport acrobatici che richiedono ampi range articolari (discipline circensi, pole dance, acroyoga, arrampicata, calisthenics...)



Versione 4 INCONTRI

DURATA SINGOLO INCONTRO: 1 ora e 30 min. / 2 ore

I 4 incontri possono essere distribuiti nel tempo (es. un incontro a settimana) oppure possono essere concentrati in un weekend .

Versione WORKSHOP

I 4 incontri vengono concentrati in due giorni, magari in un weekend.

Esempio: 3 ore o 4 ore al sabato + 3 ore o 4 alla domenica

MATERIALI NECESSARI:

- Abbigliamento comodo
- Tappetini tipo Yoga

CONSIGLIATI:

- Elastici
- Spalliera
- Bastoni
- Pesetti per le caviglie

CONTATTI:

Elisa Zanlari +39 339 7447552
elisa.zanlari@gmail.com
www.elisazanlari.com