

Warsztaty: **Gimnastyka Korekcyjna**

Wady postawy są bardzo powszechnym zjawiskiem wśród wszystkich grup wiekowych, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Nieprawidłowa postawa z wiekiem może się pogłębiać i przyczynić się do nieprzyjemnych konsekwencji w późniejszym czasie. Siedzący tryb życia i spędzanie zbyt wiele czasu przed komputerem i telewizorem powodują rażące zaniedbania w utrzymywaniu prawidłowej postawy ciała.

Pojawienie się nieprawidłowości wymaga zastosowania ćwiczeń wyrównawczych i korekcyjnych. Prawidłowy zestaw ćwiczeń może skorygować nieprawidłowe ułożenie ciała, oraz zmniejszyć dolegliwości bólowe, oraz uniknięcie ich w przyszłości.

- Zajęcia skierowane są do różnych wiekowo grup odbiorców (dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym, młodzież gimnazjalna oraz rodzice dzieci i młodzieży, a także nauczyciele placówek oświatowych).
- Zajęcia odbywają się w kilkusobowych grupach z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętów i przyrządów. Podczas zajęć uczestnicy będą wykonywać m.in.:
 - ćwiczenia oddechowe
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie
 - ćwiczenia rozluźniające nadmiernie napięte mięśnie
 - ćwiczenia stabilizujące
 - ćwiczenia antygravitacyjne

Prowadzenie:

Łukasz Żynda, Fizjoterapeuta, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Pile, Zdrowie Publiczne - Studia magisterskie Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Fizjoterapia w kardiologii - studia podyplomowe Uniwersytet Medyczny w Szczecinie. Instruktor Ultimate Frisbee, Terapeuta BFB, Terapeuta SI
796 337 052

Koszt spotkania: zgodnie z cennikiem ustalonym na dany rok szkolny (od września 2014r. do września 2015r.; od października 2015r. nowy cennik).

Miejsce spotkań: Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnoza, Terapia, Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1 (zajęcia prowadzone indywidualnie lub grupowo w gabinecie Synergia), w domu (z dojazdem) lub na terenie placówki oświatowej (z dojazdem).

Osoby zainteresowane proszę o kontakt: Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**