

# ■ CROPANI Il corso al centro di aggregazione grazie al progetto "Bella Piazza" Imparare ad amarsi con la ginnastica posturale



Un momento del corso di ginnastica posturale

CROPANI - Imparare ad amarsi e a prendersi cura del proprio. È stato questo l'obiettivo che si sono prefissati di raggiungere i partecipanti al corso di ginnastica posturale, della durata di cinque giorni, che, nei giorni scorsi, si è svolto nella sede del Centro di aggregazione Bella Piazza di Cropani Marina. Il corso, promosso dall'associazione Ginevra, nell'ambito del progetto Bella Piazza, realizzato con il sostegno di **Fondazione con il Sud**, è stato condotto dalla terapeuta

posturale Paola Pesce. La ginnastica posturale ha come obiettivo quello di migliorare la postura tramite un percorso di rinforzo del tono muscolare ed è nota soprattutto come rimedio contro disturbi o patologie legati alla colonna vertebrale.

Alle giornate hanno partecipato persone di varie età che hanno trovato giovamento e riscontrato miglioramenti nei dolori di schiena e di cervicale. «Fulcro del corso, come più volte ha ribadito Paola, è stato -

spiegano dall'associazione Ginevra - quello di imparare ad "Amarsi" solo così si possono riconoscere e assecondare sensazioni, emozioni, libertà, segnali che il corpo trasmette, essenziale per il benessere psicofisico di ogni persona, ma che spesso non siamo capaci di comprendere». Dall'associazione aggiungono: «Il corso si è rivelato piacevole, positivo e completo tanto che si è protratto per altri due incontri. Sarà riproposto nel mese di settembre per dare la possibilità a più persone di "godere" dei suoi benefici».

