



COMUNE DI BERGAMO

SERVIZIO POLITICHE GIOVANILI, SPORT TEMPO LIBERO E RETI SOCIALI

**Centro Socio Culturale Malpensata**

Via Furietti, 21 - 24126 Bergamo - Tel. 035 317984 – email: [cscmalpensata@comune.bg.it](mailto:cscmalpensata@comune.bg.it)  
apertura al pubblico: lunedì/mercoledì/giovedì/venerdì dalle 14.30 alle 18.30 martedì dalle 9.00 alle 13.00

La Commissione del Centro Socio Culturale di Malpensata organizza

## ***CORSO DI RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO***

a cura di *Ilaria Mattioli* - psicologa



Il rilassamento muscolare progressivo è una tecnica che, attraverso esercizi di contrazione e decontrazione dei muscoli, permette di imparare a prevenire e a gestire l'ansia, lo stress, gli stati d'agitazione e di irrequietezza. Se praticato regolarmente, migliora in modo significativo lo stato di salute e la qualità della vita e consente di acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo. Apprenderemo insieme la tecnica in 3 incontri:

**LUNEDI' 18 MARZO 2019: esercizi degli arti inferiori e superiori**

**LUNEDI' 25 MARZO 2019: esercizi dell'addome, schiena, torace, spalle e  
pettorali + sperimentazione della respirazione diaframmatica**

**LUNEDI' 1 APRILE 2019: esercizi del collo e della faccia**

**ORARIO: 17.30 - 18.30 LUOGO: CSC Malpensata, Via Furietti,21 - Bergamo**

**OCCORRENTE: tappetino, abbigliamento comodo e plaid**

**ATTIVITA' GRATUITA CON ISCRIZIONE OBBLIGATORIA TEL CSC MALPENSATA 035/317984**