



Liceo Statale "G. Galilei" - Voghera

**POLISPORTIVA GALILEI**

# **Corso "POSTURA & VOCE"**

presso la Palestra Liceo Galilei di Via Foscolo

**SETTEMBRE - DICEMBRE 2016**

**MARZO - GIUGNO 2017**

E' un corso di Ginnastica Posturale, Respiratoria e Vocale che utilizza diverse metodologie integrate, con l'obiettivo generale di migliorare l'atteggiamento posturale, impostare una respirazione efficiente ed una espressione vocale efficace, pensato per adulti-insegnanti-educatori-sportivi-genitori che utilizzano la loro espressione come strumento operativo.

- Esercitazioni di gruppo Antistress;
- Allungamenti muscolari e mobilità articolare;
- Tonificazione Muscolatura Posturale e Ginnastica Antalgica (contro i dolori articolari e muscolari in particolare della schiena);
- Rilassamento e coordinazione respiratoria;
- Verifica difficoltà nella fonazione e miglioramento Espressione Vocale;
- Tecniche di consapevolezza.

**Il corso è tenuto dal prof. Gazzaniga Claudio, dalla dott.ssa Carniglia Cinzia e dalla dott.ssa Legora Laura.**

## **INCONTRI GRATUITI DI PROVA**

**Venerdì 30 settembre ore 17.00-18.30**

**Giovedì 6 ottobre ore 17.00-18.30 (al termine iscrizioni)**

**presso Palestra Liceo Galilei (ingresso cancello via Foscolo)**

**Per informazioni e pre-iscrizioni prof. Gazzaniga Claudio 3394948514. Email: [gazza56@alice.it](mailto:gazza56@alice.it)**