

EDUCACIÓN POSTURAL

Actividad

La postura corporal posee un papel primordial en la salud pues una postura correcta favorece el flujo de energía en nuestro cuerpo.

Descripción

Los problemas posturales comienzan en la mayoría de los casos por la adopción continua de posturas inadecuadas que, de no ser corregidas a tiempo, perduran durante toda la vida. Al igual que se recibe una educación social y de comportamiento, es interesante y necesario recibir una educación postural para evitar dolencias y malformaciones irreversibles.

Objetivos

- Mejorar defectos posturales con ejercicios físicos
- Equilibrar músculos internos y externos
- Fortalecer los músculos de ambos lados de nuestro cuerpo por igual
- Crear espacios de participación ciudadana.

Dirigido a

Adultos

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa y calzado apropiados, banda elástica, pelota pequeña y esterilla.

Nota:

Las personas cursillistas deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos. Se respetarán las normas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades y Donostia Kultura.