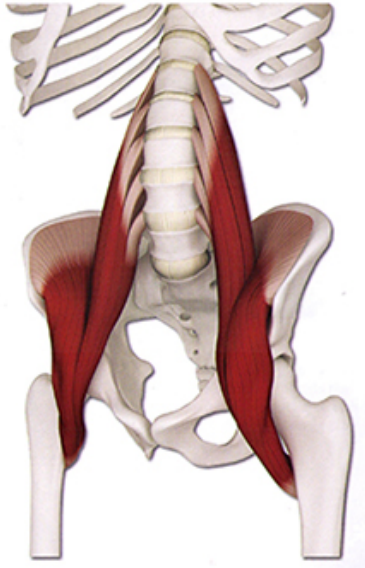




**ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA**

**Seminario con Caterina Gottardo:
"Il muscolo psoas. Sostenere una fluida centralità."
Sabato 25 giugno (9-13)**



Il muscolo psoas si sviluppa in profondità nel nostro corpo, collegando direttamente la colonna vertebrale alle gambe. Esso gioca un ruolo fondamentale per il movimento e l'equilibrio posturale. Ma non solo: giacendo in contiguità con il sistema nervoso autonomo, con gli organi addominali, con importanti vene e arterie e, tramite il tessuto fasciale, con il diaframma respiratorio, lo psoas partecipa e risente dei nostri ritmi fisiologici, di come respiriamo e delle nostre emozioni.

La prima parte sarà dedicata all'anatomia esperienziale, per incontrare il nostro psoas attraverso movimento, tocco, propriocezione e osservazione d'immagini anatomiche, e per creare da qui connessioni lungo i piani dello spazio, attraverso i sistemi del corpo e nella relazione con le altre persone.

Nella seconda parte verrà proposta una sequenza di esercizi guidati di rilassamento e mobilizzazione per contattare quel luogo fluido e amorevole del nostro corpo e della nostra mente dove giace lo psoas e da dove il nostro movimento trova avvio, sostegno e integrazione.

Il seminario è a numero chiuso e si rivolge agli operatori di Craniosacrale, osteopati, operatori nell'ambito del movimento e del body-work, danzatori ed esploratori di sé e della relazione tra mente e corpo, tra micro e macro.

Il costo è di 65 € (53+iva) per iscrizioni potete entrare nella [pagina](#) del sito.

Istituto Craniosacrale La Marea

Via Roma 13/A, 31057 Silea (TV)

T. / F. +39 0422 361665 - M. +39 333 9254454

www.craniosacralelamarea.it - info@craniosacralelamarea.it