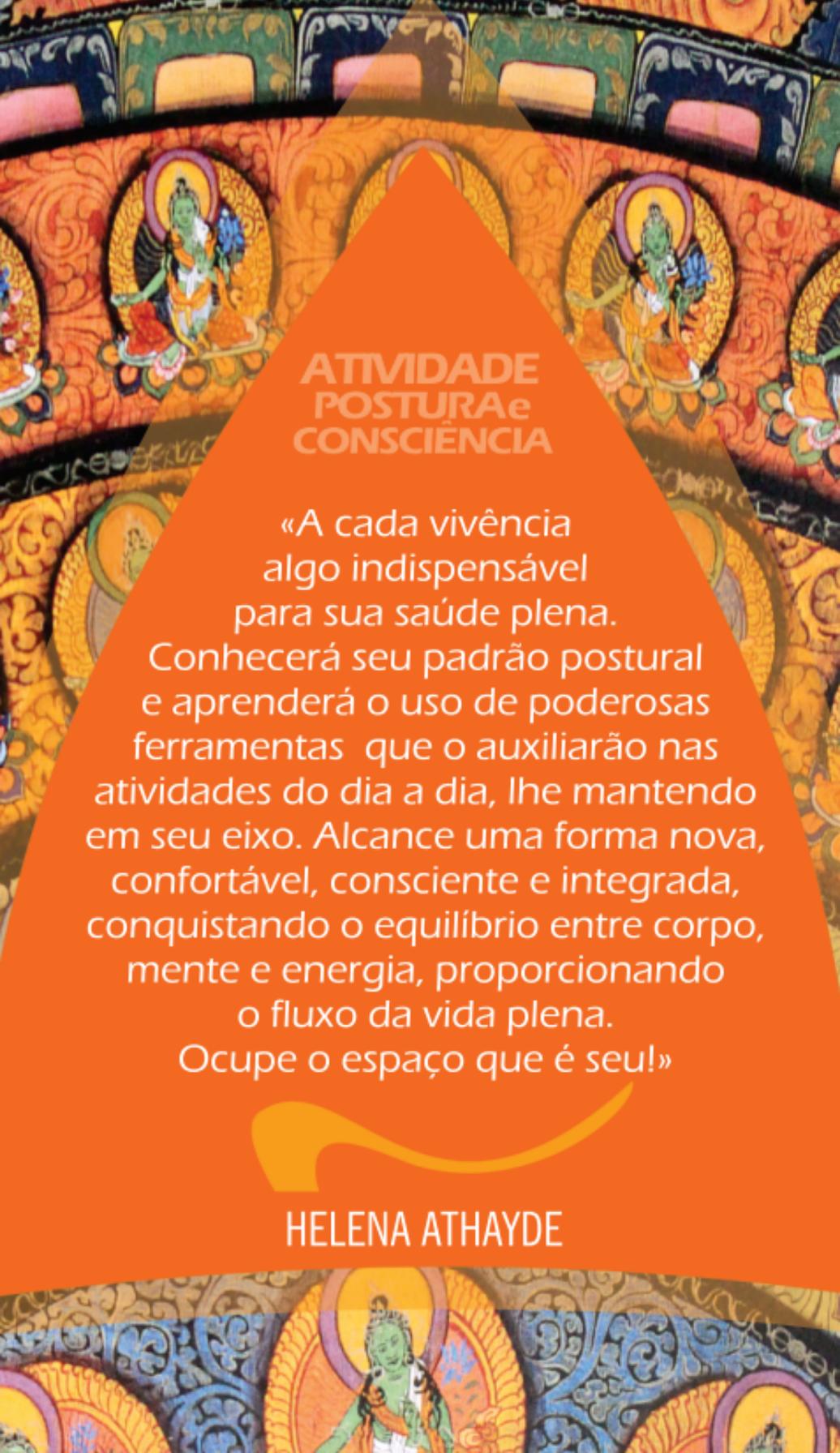




**ATIVIDADE  
POSTURA e  
CONSCIÊNCIA**

HELENA ATHAYDE



## ATIVIDADE POSTURA e CONSCIÊNCIA

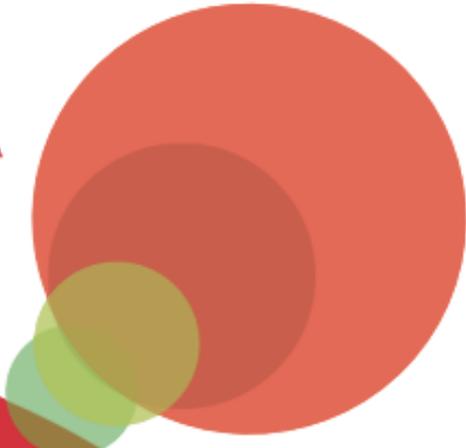
«A cada vivência  
algo indispensável  
para sua saúde plena.

Conhecerá seu padrão postural  
e aprenderá o uso de poderosas  
ferramentas que o auxiliarão nas  
atividades do dia a dia, lhe mantendo  
em seu eixo. Alcance uma forma nova,  
confortável, consciente e integrada,  
conquistando o equilíbrio entre corpo,  
mente e energia, proporcionando  
o fluxo da vida plena.

Ocupe o espaço que é seu!»

HELENA ATHAYDE

# ATIVIDADE POSTURA e CONSCIÊNCIA



## APRESENTAÇÃO

Atividade, Postura e Consciência é um método de trabalho físico, sutil e leve, que busca trazer consciência postural ao indivíduo. A partir do foco e ampliação da consciência no movimento ou no repouso, promove auto percepção da ação presente, e gestão das emoções. Leva ao ajuste e correção postural.

As práticas, estarão conduzindo um novo aprendizado sobre si, estabelecendo o reconhecimento do seu padrão postural. O aprendizado e o uso das ferramentas, auxiliarão na manutenção do eixo postural e no alinhamento das articulações do aparelho locomotor. Uma nova forma de prevenir e tratar, confortável e ergonômica.



## **OBJETIVOS PRINCIPAIS**

- Melhorar a coordenação motora, concentração e equilíbrio;
- Promover o equilíbrio corpo - mente;
- Levar o praticante a desenvolver a presença na ação dentro do eixo postural;
- Fornecer ferramentas para que o praticante possa desenvolver suas auto posturas com a qualidade da consciência.
- Auto-conhecimento
  - Redução da ansiedade, auxiliar no tratamento das cefaléias, enxaquecas, síndrome do pânico e insônia;
- Desenvolver consciência postural dos eixos funcionais das articulações do corpo;
- Prevenir e tratar agravos do sistema músculo esquelético nas atividades repetitivas;
- Integrar funções dos sistemas nervoso e locomotor;

**INSCRIÇÕES | 71 | 99907 8889**

**SIGA**   **MANUALETERAPIASINTEGRADAS**

**[www.clinicamanuale.com.br](http://www.clinicamanuale.com.br)**



**ATIVIDADE  
POSTURA e  
CONSCIÊNCIA**

**HELENA ATHAYDE**