

I tre progetti intorno alla persona

Puoi iniziare dalla pratica e dall'educazione posturale, richiedere un accompagnamento su misura con un tutor o partecipare agli eventi dal vivo. I tre progetti comunicano continuamente tra loro.



1. EDUCAZIONE & PRATICA

PosturaCorretta & Accademia

Un percorso educativo per conoscere il funzionamento del corpo, sviluppare la consapevolezza corporea e apprendere le metodiche posturali. Dai primi gruppi posturali base fino all'Accademia avanzata e alla formazione per insegnanti.

[Scopri PosturaCorretta](#) → [Accademia](#) →



2. ACCOMPAGNAMENTO PERSONALIZZATO

Percorso Integrato

Con un tutor dedicato costruisci un programma su misura. Metti in relazione i tuoi bisogni di salute, i professionisti sanitari ed educativi con le giuste metodiche, in un percorso coordinato intorno alla tua persona.

[Crea il tuo percorso su misura](#) →



3. FILOSOFIA, EVENTI & COMUNITÀ

Il Giardino del Corpo

Vivi la filosofia incontrando persone e attività sul territorio e nella natura. Dalla consapevolezza fisica alla vita comunitaria, riscoprendo il valore dello scambio circolare e della relazione con l'ambiente.

[Scopri la filosofia e gli eventi](#) →



Sezioni e corsi online

Studio autonomo + lezioni pratiche

Inizia da qui

Un primo orientamento per osservare il corpo e impostare una pratica personale.

PosturaCorretta in un mese

Basi del metodo, osservazione, benefici e prima pratica.

Postura e Fisiologia

Ambiti, aree e relazioni tra sistemi del corpo.

Postura e Recupero

Approfondimenti per comprendere meglio movimento, sistemi corporei e metodiche.

Intro: basi e fondamenti

Orientamento e linguaggio comune.

Igiene Posturale

Mobilità, tensioni, recettori e abitudini.

Principi di Fisioterapia

Respirazione, sistemi e recupero.

Biomeccanica comportamentale GDS

Direzioni di movimento e catene.

Principi di Osteopatia

Fasce, visceri, cranio-sacrale e regolazione.

Corpo e Coscienza

Circolazioni, centri di gravità e consapevolezza.

Altre metodiche posturali

Kinesiologia applicata, Feldenkrais e Alexander.

Come si usa

1 Corsi online

Leggi capitoli e consulta le schede pratiche con i tuoi tempi.

2 Programma lezioni

Quando vuoi praticare, scegli una lezione con massaggio, movimento e meditazione.

3 Incontro reale

Le date si prenotano solo quando sono pubblicate da insegnante o professionista.