

## AREAMEDICA22

Il Centro AREAMEDICA22 nasce dal desiderio di due giovani professionisti del settore di offrire al pubblico un centro innovativo, accogliente, lontano dai tradizionali poliambulatori e studi di medicina dello sport. Barbara Gottardi - Direttore Sanitario - e Ruggiero Farano - Direttore Esecutivo - hanno dalla loro parte la competenza e l'esperienza maturata in 15 anni di attività presso diverse strutture mediche. Lui la mente, lei il cuore, hanno insieme deciso di inaugurare una nuova era medica. Lontano dai contesti ospedalieri e medici tradizionali, hanno aperto una struttura che oltre a fornire i servizi medici specialisti, sia in grado di accogliere i suoi utenti in un percorso di prevenzione, guarigione cura e controllo fatto di ascolto, incontro, dialogo ed empatia. Per l'anziano, l'adulto, il bambino e lo sportivo.

## DANCE EMOTION

La scuola di danza Dance Emotion nasce nel 2015 a Milano, e si distingue per la sua filosofia nel concepire tutte le attività come un percorso di allenamento fisico e sensoriale rigoroso. Sotto la coordinazione della direttrice Virag Lochinger (titolare), i corsi sono guidati da 19 insegnanti professionisti, tutti altamente qualificati, che mettono passione ed esperienza a disposizione degli allievi.

**Laddove la disciplina incontra la passione, si genera quella motivazione che diventa linfa vitale per l'individuo:** punto di incontro tra discepolo e maestro, reciproca condivisione, stimolo a migliorarsi e raggiungere i rispettivi obiettivi.

PDF CONVENTIONAL



medica  
persona | sport | salute



La palestra dovrebbe essere considerata come un omaggio che facciamo al cuore.

— GENETUNNEY —

### PER INFO E PRENOTAZIONI

t. 02 49468371 • 02 47763359  
via novara 57/59 • 20010 bareggio mi  
info@areamedica22.it

[www.areamedica22.it](http://www.areamedica22.it)

areamedica<sup>22</sup>  
persona | sport | salute

### MEDICINA SPORT FUNZIONALE

Allenamento funzionale  
e riequilibrio posturale  
pre-post infortunio  
con diverse attività dinamiche

YOGA FLOW  
HATHA YOGA DINAMICO  
PANCAFIT  
STRECHING  
CALLANETICS  
PILATES



POWERED by  
THE SCHOOL OF  
DANCE EMOTION

## PILATES

Il Pilates è una filosofia del movimento, sviluppato da Joseph Pilates che con la sua tecnica assicurò agli infortunati di ballo e di teatro non solo una completa guarigione, ma anche una nuova consapevolezza del loro corpo. Il Pilates è la disciplina che lavora sull'armonia globale dell'individuo: **migliora le capacità motorie, aiuta la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilita le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni provocate da posture scorrette.** L'obiettivo del Pilates è quello di raggiungere armonia fisica e mentale, rinforzare i muscoli senza appesantirli in modo innaturale, migliorare l'elasticità e tonificare ogni parte del corpo, grazie anche alle tecniche di respirazione e attraverso vari tipi di esercizi eseguiti sui macchinari specifici o su un "mat" (tappetino). Nel nostro centro offriamo la versione "Matwork" (lavoro sul tappetino), una serie di esercizi eseguiti senza macchine, a corpo libero.

## CALLANETICS

Il Callanetics, in vari esercizi simile al Pilates, è una metodologia che ha come obiettivo il rinforzo e il **mantenimento della flessibilità dei tessuti muscolari, producendo così un corpo forte e flessibile.** Viene chiamata anche ginnastica modellante della danza, in quanto lavora con posizioni acquisite dalla danza classica allineando il corpo con l'aiuto dei muscoli profondi, riformando un corpo giovanile nell'aspetto. Sviluppato da Callan Pinckney, ex-ballerina, il Callanetics include una serie di esercizi di contrazione che attiva i gruppi muscolari del corpo usando piccoli, dolci movimenti, chiamati "pulsazioni". Le pulsazioni sono eseguite in posizioni precise per l'attivazione dei muscoli profondi del corpo, portano risultati visibili, "modellanti", cioè misurabili in centimetri, creando un corpo forte, più flessibile. Il Callanetics è praticabile indipendentemente dall'età o dal sesso, l'unica condizione che richiede è la pratica regolare e coerente al metodo.



## HATHA YOGA HATHA YOGA DINAMICO

Lo Hatha Yoga è lo Yoga Classico, il più conosciuto e praticato. Questa disciplina è costituita da un complesso di esercizi fisico-ginnici (asana), e da esercizi di controllo della respirazione (pranayama), perfezionati nel corso dei secoli da generazioni di yogin.

La pratica costante e regolare dello Hatha Yoga riveste un'importanza fondamentale nel **raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico.** Infatti il significato del termine "Hatha", indica appunto «sforzo», «ostinazione», «pertinacia».

L'Hatha Yoga porta numerosi benefici come il **miglioramento generale nello stato di salute; maggiore calma e capacità di concentrazione; tonificazione muscolare e miglioramento della mobilità articolare; regolarizzazione del peso corporeo; maggiore vitalità anche in età avanzata.**

Oltre al classico, completo Hatha Yoga, offriamo anche la versione di Hatha Yoga Dinamico per le persone che hanno già una conoscenza di base degli esercizi e possono/vogliono un'attività più movimentata.



## PANCAFIT

Il Metodo Raggi è una metodica di "riequilibrio posturale ad approccio globale" che lavora sulla causa della problematica e non sull'effetto. Attraverso un'indagine minuziosa e attenta della persona viene elaborata una strategia di lavoro personalizzata che abbinata all'allungamento globale decompensato permette di riequilibrare le catene muscolari retratte, principali responsabili dei dolori muscolo scheletrici.

Pancafit è un semplice ed efficace strumento utilizzato dall'operatore certificato presso la scuola Posturalmed che applica il Metodo Raggi. Durante la seduta individuale con Pancafit vengono utilizzate specifiche posture di allungamento che abbinata ad una

corretta respirazione diaframmatica e ad una attenta gestione dei compensi che il corpo mette in atto per sfuggire al dolore, consentono all'operatore di ridare libertà al corpo, recuperando la sua originaria funzionalità. L'obiettivo principale della Pancafit e del Metodo Raggi è di **ripristinare la corretta funzionalità del corpo e ridare il benessere alla persona.**

## Per info e prenotazioni

t. 02 49468371 • 02 47763359

[info@areamedica22.it](mailto:info@areamedica22.it)

