



L'associazione il Respiro della Vita, in collaborazione con la Natatorium Treviso, **offre** a tutti gli ospiti del 19° Memorial Andrea Bettiol **una sessione gratuita di biodinamica craniosacrale** che si svolgerà nella giornata di sabato, su prenotazione, presso la Palestra Comunale adiacente all'impianto Natatorio.

### Craniosacrale e Sport

La tecnica craniosacrale è ricca di strumenti e strategie di sostegno alla Salute; grazie ad essa la persona ricevente riesce ad utilizzare le proprie risorse interiori per migliorare lo stato psicofisico. Anche in ambito sportivo rappresenta un valido aiuto che esplica in 3 grandi categorie interconnesse tra loro:

1. L'operatore craniosacrale può lavorare a livello di articolazioni, fascia connettivale, muscoli, tendini, ecc. accompagnando il sistema ricevente a gestire al meglio delle proprie capacità i punti di tensione.  
Nella pratica la tecnica craniosacrale contribuisce a diminuire le contratture, incrementare la microcircolazione ed il drenaggio linfatico, aumenta l'elasticità e la resistenza connettivale (ricordiamo che il tessuto connettivo rappresenta il 70% del totale dei tessuti corporei).
2. Il craniosacrale offre delicati ma profondi stimoli senso percettivi al sistema ricevente e questo rinforza fortemente la propriocettività del sistema ricevente con positive ripercussioni sulle capacità senso motorie dell'individuo.
3. Con il craniosacrale è possibile raggiungere livelli coscienti e subcoscienti di rilassamento e di autocentratura, con grandi benefici nella gestione delle emozioni, compresi ansia (di prestazione e non), agitazione, paura, stress. Inoltre l'auto centratura permette di contattare in sé un'area di "calma interiore" all'interno della quale l'individuo può concentrarsi sull'obiettivo in modo più "pulito" da interferenze emozionali.

Per **prenotare** il vostro trattamento craniosacrale biodinamico gratuito potete rivolgervi:

- nella giornata di venerdì, al gazebo di distribuzione del gadget
- nella giornata di sabato, agli operatori presenti in piano vasca o presso la palestra (accesso dalla zona della vasca baby con gli scivoli).