



ATLANTIS HOLISTIC CENTER

Il Centro Olistico è composto da una sala principale dove si svolgono i corsi di Ginnastica Olistica e un'area più riservata dove vengono eseguiti i trattamenti olistici. Alcune attività vengono svolte assieme in gruppi di massimo 15 persone mentre alcune invece in gruppi più ridotti (Small Group di max. 8 persone) per poter organizzare gli esercizi in maniera più personalizzata in base alle esigenze dei partecipanti.

LA FILOSOFIA

Il Corpo e la Mente sono in stretta connessione e l'armonia psicofisica è la condizione necessaria ed indispensabile per vivere bene ed in salute: "Mens sana in corpore sano".

Situazioni di stress, problemi fisici, difficoltà personali e circostanze negative si riflettono sulla condizione di salute provocando patologie fisiche, mentali ed emotive.

Per ritrovare l'equilibrio personale è necessario ritrovare l'equilibrio e l'armonia tra corpo, mente e spirito ricreando una distribuzione uniforme dell'energia positiva.

Questi sono i presupposti che stanno alla base del nuovo progetto "Atlantis Holistic Center".

Lavorare attivamente, con attenzione e professionalità sul benessere delle persone attraverso l'organizzazione di percorsi integrati e strutturati utilizzando le attività motorie, i trattamenti manuali, le tecniche e le metodologie di miglioramento della consapevolezza di cosa voglia effettivamente dire vivere in salute.

L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale



ATLANTIS
HOLISTIC CENTER

Tel. 0432 98 11 96 - Email: atlantisholisticcenter@gmail.com
www.atlantisacquacenter.com/atlantis-holistic-center

ORARIO CORSI

I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE

GINNASTICA POSTURALE

LUNEDÌ 09.00 - 18.30
GIOVEDÌ 09.00 - 19.30

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

LUNEDÌ 19.30
MARTEDÌ 09.00

YOGA

MARTEDÌ 19.00
MERCOLEDÌ 09.00
VENERDÌ 09.00 - 18.30

GONG E CAMPANE TIBETANE

MERCOLEDÌ 19.00
il corso di Suonoterapia con Gong e Campane Tibetane
si svolge una volta al mese.



ATLANTIS
ACQUA CENTER

Via Velden, 29 - 33013 Gemona Del Friuli (UD)
Tel. 0432 98 11 96 - Email: info@societanuotogemonese.it
www.atlantisacquacenter.com

ORARI APERTURA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 08.30 - 21.00
SABATO 09.00 - 20.00
DOMENICA CHIUSO



Affiliata CSEN 52577 / FIN 873304 / UISP G041012

ATLANTIS
HOLISTIC CENTER

MIND - BODY - SOUL - SPIRIT



GINNASTICA OLISTICA

La Ginnastica Olistica ricerca la perfetta integrazione tra il benessere di Corpo e Mente. Rappresenta sintesi e sinergia di varie discipline come Yoga, Pilates, Ginnastica Posturale, Meditazione e Tecniche di Respirazione per lo sviluppo psicofisico.

YOGA

La ricerca scientifica ha dimostrato che tramite la pratica dello Yoga è possibile gestire stress, ansia e depressione, migliorare l'umore e la qualità del sonno. Inoltre migliora la flessibilità, l'equilibrio e il coordinamento, rafforza muscoli e ossa e riduce il dolore di eventuali infiammazioni.

Con lo Yoga è possibile aumentare la percezione del proprio corpo, conoscere ed approfondire il legame tra corpo e mente, trovare la calma ed il benessere interiore ed aumentare la mobilità della schiena.

È particolarmente indicato per tutte quelle persone che soffrono di ansia e depressione, mal di schiena e problemi posturali, diabetici e persone a ridotta capacità polmonare.

TECNICHE DI RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE TERAPEUTICA

Le Tecniche di Respirazione Consapevole Terapeutica favoriscono una maggiore consapevolezza in sé stessi, migliore gestione dell'ansia e delle emozioni, maggior benessere fisico e mentale. Inoltre riducono lo stress organico e facilitano la risoluzione degli stati ansioso-depressivi rilassando il corpo e la mente.

Grazie alla pratica delle Tecniche di RCT è possibile aumentare l'elasticità polmonare e della capacità respiratoria, la depurazione del sangue e l'eliminazione delle tossine, migliorare la postura, l'incremento della lucidità mentale e dell'attenzione, migliorare la qualità del sonno.

GINNASTICA POSTURALE

Attraverso esercizi di mobilità, allungamento e rinforzo, con l'attenzione rivolta sempre alla respirazione si va a migliorare la consapevolezza del proprio corpo migliorando l'equilibrio muscolare al fine di raggiungere un benessere psico-fisico.

Gli esercizi hanno lo scopo sia di terapia che di prevenzione, rieducano il corpo umano ad eseguire i movimenti in maniera corretta ed assumere le giuste posture nella quotidianità.

TRATTAMENTI OLISTICI E MASSAGGI

In un percorso ideale del Benessere e della cura della propria persona, oltre all'attività fisica, è necessario tener conto anche dell'anima, della mente e delle emozioni.

Lo scopo dei trattamenti olistici è quello di aiutare le persone a ritrovare un sano equilibrio a 360°.

SUONOTERAPIA CON GONG E CAMPANE TIBETANE

La suoneria elimina la tensione a tutti i livelli e stimola l'espulsione delle tossine dal corpo. Favoriscono una respirazione profonda e migliorano la percezione del corpo, ristabiliscono naturalmente l'equilibrio tra corpo e mente, raggiungendo così uno stato di grande benessere e leggerezza.

Il suono e le vibrazioni possono alleviare dolori mentali ed emotivi, migliorare la nostra circolazione normalizzando la pressione sanguigna, aprire e bilanciare i meridiani nel corpo e migliorare le risposte sinaptiche nel cervello.



TRATTAMENTI AYURVEDICI

Il massaggio ayurvedico va ad agire su tutto il corpo utilizzando diverse manualità, stimolazioni e manipolazioni. La sua azione terapeutica permette di eliminare le tossine fisiche e mentali, combatte i disturbi legati ad insonnia, depressione, stanchezza, ciclo mestruale, digestione, tensioni e contrazioni della colonna vertebrale. Inoltre ha una efficace azione di prevenzione: rallenta i processi degenerativi, migliora la resistenza allo stress, pacifica la mente, potenzia il sistema immunitario ed il potere di auto-guarigione dell'organismo.

Il massaggio ayurvedico viene accompagnato dall'impiego di oli medicati (erbalizzati) specifici che lubrificano e rinforzano i muscoli e le articolazioni, fortificano e tonificano i tessuti, nutrono e donano lucentezza alla pelle.

TRATTAMENTI OSTEOPATICI

I trattamenti osteopatici considerano l'apparato muscolo-scheletrico collegato con il resto del corpo (organi interni).

L'osteopata studia il funzionamento biomeccanico del paziente per comprendere se un'articolazione ha dei problemi di movimento, un osso disallineato rispetto alla sua posizione naturale o se determinate patologie sono collegate a malfunzionamenti degli organi interni. Una volta fatte queste valutazioni procede con una serie di tecniche di manipolazione volte a ripristinare la loro normale funzionalità.

In generale le cause che portano a questi problemi sono riconducibili a: stress, traumi, allenamento fisico senza preparazione adeguata o con postura errata, infortuni.

I principali benefici sono: correzioni posturali delle articolazioni secondo i loro assi di movimento, ristabilimento della corretta mobilità di un organo, rilassamento psico-fisico. Inoltre incide anche a livello neurologico perché elimina i blocchi che limitano o potrebbero limitare i corretti impulsi nervosi e linfatici.

Il trattamento osteopatico si svolge in una o più sedute in cui l'osteopata agisce con manipolazioni non dolorose.

MASSAGGI

Per completare il proprio percorso del Benessere, all'Atlantis Holistic Center sarà possibile prenotare delle sedute di Massaggio Svedese, Decontratturante, Sportivo e di Pranopratica, indispensabili per raggiungere un benessere psico-fisico completo.