



## 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 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

## ORARI DEI CORSI

Tutte le attività sono su **prenotazione**.  
Gli Small Group sono a numero chiuso, è quindi consigliabile prenotare in anticipo

Gli **orari** dei corsi possono subire variazioni. Gli orari aggiornati sono consultabili sul sito ed in Reception.

I corsi di **Ginnastica Olistica** sono organizzati con appuntamenti settimanali.

I percorsi in **Small Group** sono organizzati a pacchetti di 4 lezioni.

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

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.

Particolarmente indicato per le persone che soffrono di ansia e depressione, mal di schiena e problemi posturali, diabetici e persone a ridotta capacità polmonare.

## 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.

## 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.

## ATTIVITÀ IN SMALL GROUP

Le attività in Small Group sono corsi strutturati in piccoli gruppi (max. 8 persone), organizzati in base ad **esigenze specifiche** degli utenti.

## PILATES

Il Pilates è una disciplina sportiva basata sulla gestione della postura di tutto il corpo in modo fluido e preciso **coniugando** ginnastica, yoga e danza permettendo quindi di snellire e tonificare tutto il corpo con esercizi semplici ma efficaci, che vanno ad apportare benefici per tutto il corpo, a livello fisico, emozionale e mentale.

Grazie al Pilates si possono riscontrare **benefici** sulla tonicità muscolare senza sviluppare troppa massa muscolare, migliorare la postura e diminuire le tensioni alla schiena, combattere la ritenzione idrica e la cellulite, tonificare gambe, glutei ed addominali.

## GINNASTICA POSTURAL MEZIERES

La Ginnastica Postural Mezieres si basa sull'allungamento delle catene cinetiche posteriori attraverso la posizione della squadra. Durante le lezioni, con l'aiuto del foamroll, elastici e soprattutto della respirazione si va a lavorare sulla propria **postura** attraverso gli allungamenti globali della catena cinetica posteriore e anteriore. Le lezioni sono utili soprattutto per i soggetti con problematiche posturali.

## 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.

## YOGA IN GRAVIDANZA

Lo Yoga in gravidanza permette di raggiungere un rilassamento mentale e fisico aiutando a calmare ansie e preoccupazioni riguardanti la gravidanza ed il parto. **Rafforza** il corpo preparandolo all'energia necessaria per il parto, rilassa ed allena il pavimento pelvico, importante anche per il post-parto per ridurre l'incidenza di incontinenza e prolassi. Porta ad una maggiore consapevolezza del proprio corpo e rafforza il legame tra madre e bimbo.

Se si segue già un **corso di parto in acqua**, lo Yoga ne rafforza ed amplifica i benefici.

## TRATTAMENTI 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°**.

## TRATTAMENTI SHIATSU

I trattamenti Shiatsu, eseguiti esclusivamente con le mani, non necessitano che la persona si spogli perché le pressioni vengono praticate attraverso il vestiario.

Lo Shiatsu genera una **migliore qualità della vita** a qualsiasi età, la condizione e lo stato di benessere/disagio dei soggetti coinvolti. Inoltre stimola e rilassa, tonifica e decongestiona dando beneficio sia al corpo che alla mente.

I benefici dello Shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto non di un'attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di "autoguarigione" connesso al generale miglioramento della vitalità.

## TRATTAMENTI OSTEOPATICI

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 si 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.

