

Ginnastica Posturale

MARA AIMO

Classe 1971, mamma di due bambini, psicologa, ballerina, maestra di danza, istruttrice di ginnastica, Reiki master e Shamanic practitioner.

Si innamora della danza nel lontano 1986.

Il suo percorso inizia come allieva, prosegue poi come ballerina in un gruppo e si completa come insegnante di danza Jazz e Hip Hop.

Dopo la laurea in psicologia e la maternità sposta l'attenzione sull'aspetto psicocorporeo della danza e dell'attività fisica e sviluppa progetti in questi ambiti, sia con i suoi pazienti che con i gruppi di ginnastica.

Studia Yoga, Feldenkrais, Pilates, Reiki e altre discipline psicologiche e corporee e arriva a costruire una particolare modalità di fare Ginnastica Posturale,

guidata dalle conoscenze acquisite in varie discipline e grazie ai continui aggiornamenti.

In particolare, integrando tutti i suoi studi, crea un percorso di Ginnastica Energetica che lavora sul corpo fisico, sull'aspetto psicologico e sulla parte energetica dell'essere umano, che ha il fine di armonizzare e potenziare il sistema corpo-mente.

