



DISCIPLINA

OFICINA DE TERAPIAS, EQUILÍBRIO E MOVIMENTO

PROGRAMA

Semanalmente será abordada uma área específica do corpo humano, abordando lesões por trauma ou crónicas.

As aulas são adaptadas em função da interação e temáticas suscitadas pelos alunos.

Os encontros são sempre diferentes uns dos outros, pois as realidades colocadas pelos alunos são muito diversificadas.

Aulas semanais, que visam evitar e recuperar de pequenas lesões.

Consciencialização corporal, movimentos adaptados para cada aluno.