



*Se la pratica della
ginnastica è condotta
senza criterio non solo
nuoce, ma a volte
distrugge radicalmente le
migliori costituzioni
fisiche donate dalla
natura*

Gerolamo Mercuriale
da " De Arte Gymnastica "



La Fondazione
“Mercuriale” è
intitolata a un famoso
medico e filosofo ,
GEROLAMO
MERCURIALE
(1530-1606)

Primo, in Italia, teorizza
l'uso della ginnastica
medica a scopo
terapeutico.



In pieno Umanesimo,
volse l'attenzione al
passato classico greco e
romano
(*"mens sana in corpore
sano"*)
e, quindi, alla
riscoperta dell'uomo
nella sua integrità
psico-fisica.



Egli definisce la Ginnastica “*medica o legittima*” poiché è “*la scienza degli esercizi atti alla conservazione della salute e a corroborare il corpo*”: l’educazione dello spirito e l’allenamento del corpo devono svolgersi in armonia.

www.fondazionegmercuriale.com



fondazionegmercuriale@gmail.com