



*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](http://www.fondazionegmercuriale.com)



[fondazionegmercuriale@gmail.com](mailto:fondazionegmercuriale@gmail.com)