



Piazza Gramsci 24- Cinisello Balsamo- 02.6175130

Giovedì 23 Maggio 2019
ore 20:45

presso *Erboristeria la Radice, Piazza Gramsci 24*

evento GRATUITO

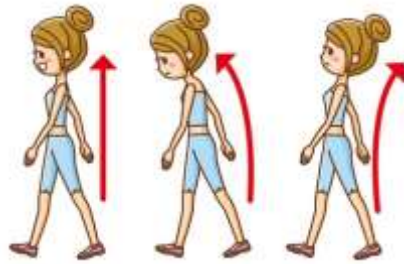
info&prenotazioni 02.6175130
Posti limitati.

INCONTRO BIO-POSTURALE

POSTURA E PRODOTTI NATURALI

***La postura: espressione di salute e
benessere***





La serata tenuta dalla **Dott.ssa Isabella Traballi Fisioterapista e Posturologa** sarà un **"incontro tra noi e il nostro corpo"** durante il quale impareremo la percezione del nostro corpo per una buona postura ed un sereno stato d'animo.

Si parlerà in modo semplice del funzionamento del corpo a livello posturale, delle posture corrette e di ciò che ne influenza, di come avere meno dolore grazie anche all'utilizzo di prodotti naturali ed erboristici.

Sperimenteremo insieme un esercizio di percezione del corpo sulla sedia e in piedi.

Imparare a "sentirci" e a metterci in contatto con il nostro corpo e la nostra postura è una bella esperienza che migliora la qualità della nostra vita.



Una postura corretta ci aiuta ad avere:

Meno dolori, a ottimizzare le nostre forze ed energie, a sostenere l'attività sportiva senza sforzi eccessivi, a usurare meno le articolazioni e di conseguenza ad avere sicuramente una miglior vecchiaia.

La stabilità fisica è anche alla base della stabilità psico-emozionale, per l'inscindibile **"Unità corporemente-cuore"**, per il profondo inconscio senso di sicurezza e fiducia in se stessi che questa condizione provoca.

