

Come migliorare la vita con il giusto respiro



Proseguono gli incontri di *“Un’Oasi a Monza”*. Dopo quelli dedicati al “camminare” e alla depressione, mercoledì 15 novembre ci si occuperà del respiro.

Avere cura del proprio respiro, infatti, diventa una delle necessità fondamentali

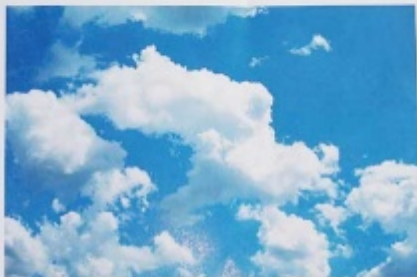
soprattutto quando avanza l’età biologica e crescono le difficoltà . Tuttavia, sappiamo che più un corpo rimane in efficienza, sia dal punto di vista muscolare sia per le funzioni interne, più la qualità della vita migliora, a prescindere dal dato anagrafico.

Di questo e di altro ancora si parlerà nel pomeriggio di **mercoledì 15 novembre presso l’Oasi di San Gerardo di Monza**, via Gerardo dei Tintori, (vicino al Tribunale), dalle 15.30 alle 17.00 con la Dott.ssa Luisella Massironi, Responsabile del Servizio di Fisioterapia della Cooperativa La Meridiana.

Il ciclo di incontri è stato organizzato in collaborazione con l’Associazione Il Ri-Circolo e trova il Patrocinio del Comune di Monza.



Un'Oasi a Monza!



Oasi San Gerardo
Via Gerardo dei Tintori 18
Mercoledì 15 novembre 2017
Ore 15.30 – 17.00
Sala del Camino

COME MIGLIORARE LA VITA CON IL GIUSTO RESPIRO!

Dott.ssa Luisella Massironi
Coordinatrice Servizio Fisioterapia Coop. La Meridiana – Monza

Si consiglia un abbigliamento sportivo.