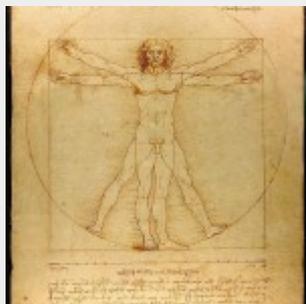


# Un incontro per imparare a stare bene con se stessi



La Redazione

Isabella Traballi, collaboratrice de Il Dialogo di Monza, (ha scritto articoli sull'importanza della corretta postura), da oltre 25 anni lavora come fisioterapista e posturologa.

**Insieme al nostro giornale ha deciso di organizzare un primo incontro e mettere a disposizione la sua esperienza professionale e la sua passione per dare ben Essere a chi desidera imparare a stare bene con il proprio corpo. L'incontro si terrà giovedì 21 giugno – ore 21 – presso la sede di Stellapolare – Via Montecassino 8 Monza.**

*Mi sono resa conto, nella mia esperienza lavorativa, che il paziente apprendendo il funzionamento del corpo ed evitando le posture scorrette ha beneficio già dopo la prima seduta. Nei giorni a seguire, sperimenta per proprio conto le conoscenze apprese e le applica alle normali attività di vita quotidiana con risultati estremamente positivi e duraturi. Il nostro **ben Essere**, il nostro **stare Bene** "dentro e fuori", ci aiuta a vivere serenamente ogni giorno e tutti noi meritiamo una vita serena!*

*Mettere a disposizione le mie conoscenze ed esperienze, la passione per il mio lavoro e per il funzionamento di questo grande Dono che è il corpo, mi dà una grande gioia. Ogni volta che insegno imparo e quindi ringrazio la redazione del Dialogo per questa opportunità.*

*Chi verrà all'incontro si porterà a casa comunque qualcosa, fosse solo un modo diverso di stare seduti, una frase, un'esperienza vissuta nella piccola pratica che faremo sulla sedia o in piedi, un segnale che ha sentito nel proprio corpo, un'emozione, un sorriso".*

## **Cos'è la Postura?**

*La Postura non è solo il modo in cui il corpo ricerca l'equilibrio, è molto di più. E' ciò che **siamo** nel profondo, è ciò che sentiamo, è ciò che l'altro*

*percepisce di noi, è ciò che mangiamo, è ciò che facciamo durante la giornata, è ciò che evitiamo a causa della paura ad esempio. La Postura rispecchia ciò che siamo, è la nostra "storia". E' armonia di tutta la persona, un equilibrio non soltanto psico-corporeo, ma anche psicologico, emozionale, sociale.*

### **Perché la Postura è così importante?**

*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, ad avere sicuramente una migliore vecchiaia. La stabilità fisica è anche alla base della stabilità psico-emozionale.*

### **Cosa può influenzare la Postura?**

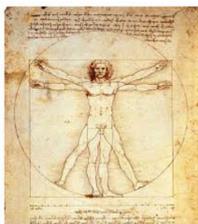
*Sembrerà strano ma anche l'alimentazione influisce in modo importante sulla postura. I traumi, l'occlusione dentale, la deglutizione corretta, gli occhi, i piedi, l'apparato vestibolare, le cicatrici, i piercing, i tatuaggi, i muscoli, le articolazioni, qualunque intervento chirurgico, ogni trauma fisico o psico-emozionale, le relazioni sociali e anche le persone con le quali lavoriamo o con le quali viviamo possono modificare inconsciamente la nostra postura.*

### **Come si struttura la serata?**

*Parlerò in modo semplice del funzionamento del corpo a livello posturale, delle posture corrette, di ciò che influenza la postura, di come avere meno dolore. Sperimenteremo insieme esercizi di percezione del corpo sulla sedia e in piedi. Imparare a "sentirci" e a metterci in contatto con il nostro corpo è una bella esperienza e migliora la qualità della nostra vita.*

**Prendiamoci cura del nostro corpo:  
La Postura come Armonia di CORPO-MENTE-CUORE**

**Come correggere le abitudini sbagliate e imparare a stare bene**



**LA POSTURA SCORRETTA** comporta numerosi disturbi:

- dolori cervicali
- lombalgie
- problemi ai piedi
- sovraccarico alle ginocchia
- cefalee ricorrenti
- algie alle spalle
- vertigini
- senso di instabilità
- distorsioni
- affaticabilità
- stanchezza

**GIOVEDÌ 21 GIUGNO ORE 21**  
**Presso Stellapolare - Via Montecassino 8 - Monza**

la fisioterapista e posturologa  
D.ssa Isabella Traballi darà suggerimenti e indicazione su come  
Correggere e migliorare la postura in piedi, seduti, in ufficio, nel quotidiano,  
ridurre il dolore, rilassare i muscoli contratti, riequilibrare il corpo, imparare a  
percepire le posizioni sbagliate

*L'incontro è aperto a tutte le persone maggiorenni*

*Offerta libera, gratuito per gli iscritti all'associazione Amici de Il Dialogo*

In seguito saranno proposti anche incontri sui temi :

- **Mal di schiena? No, grazie!**
- **Il pavimento pelvico questo sconosciuto: la relazione tra postura e i problemi di incontinenza**

La D.ssa Traballi, laureata in fisioterapia, da 15 anni si è appassionata alla Posturologia e dopo anni di studi scientifici ed esperienza ambulatoriale, ha conseguito il Master Universitario in Posturologia Clinica. E' iscritta all'Associazione Italiana Fisioterapisti (AIFI) e all'Associazione Italiana Studio e Ricerca Posturologica. Ama insegnare alle persone il funzionamento e i bisogni del corpo nei movimenti quotidiani. Vi insegnerà l'ascolto dei segnali del corpo e le posture corrette affinché questo dono meraviglioso, IL NOSTRO CORPO, non sia più uno sconosciuto ma un grande alleato per vivere bene e con gioia ogni giorno.

**la postura esprime salute!**

