

Ginnastica posturale di gruppo



A chi è rivolto:

Il corso è rivolto a tutti coloro che soffrono di dolori derivanti da disfunzioni posturali, da stress, da sovraccarico muscolare, problematiche articolari e patologie croniche. Il corso è indirizzato anche a persone che si avvicinano alla ginnastica posturale per la prima volta

Come si svolge:

Piccolo gruppo (max 7 persone) con sedute settimanali della durata di 1 ora

Durante il corso vengono eseguiti esercizi di presa di coscienza del proprio corpo, auto mobilizzazioni della colonna, esercizi di rinforzo e allungamento per i principali muscoli posturali

Quando:

Si svolgerà tutti i mercoledì in 2 turni

1. Dalle 18 alle 19
2. Dalle 19 alle 20

Dove:

Il corso si svolgerà presso il Centro di Riabilitazione AXIA in via Grieco 8 a Bologna



Il corso è tenuto dal fisioterapista Dr. Alessandro Melli con esperienza e specializzazione in Riabilitazione Posturale

Per iscrizioni e per avere ulteriori informazioni contattare il
 Centro di Riabilitazione AXIA - 051 619 0214

Corso di Stretching globale attivo



Perché partecipare:

Per migliorare la percezione del proprio corpo e della propria postura ed acquisire strumenti per lavorare per il proprio benessere attraverso esercizi e posture

A chi è rivolto e come si svolge:

E' rivolto ad adulti in età lavorativa ed a sportivi con alterazioni posturali, disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, patologie della colonna

vertebrale ed in particolare a soggetti già trattati con programmi individuali di Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.)

Come si svolge:

Piccolo gruppo (max 6 persone) con sedute settimanali della durata di 1 ora

L'attività di gruppo è caratterizzata da posture di allungamento e tonificazione muscolare a progressione graduale nelle quali il corsista sarà seguito in maniera scrupolosa da parte della fisioterapista

Quando:

Si svolgerà tutti i mercoledì dalle 18 alle 19, partendo da mercoledì 18 Settembre presso il Centro di Riabilitazione Axia, via Grieco n° 8, Bologna (zona Barca)



Il corso è tenuto dalla fisioterapista Dr.ssa Carmela Carelli
 specialista in Riabilitazione Posturale Globale

Per iscrizioni e per avere ulteriori informazioni contattare il
 Centro di Riabilitazione AXIA - 051 619 0214

