

Salute in Movimento

Associazione sportiva dilettantistica

CORSO di GINNASTICA POSTURALE

Indicato per:

- **Problemi funzionali** all'apparato viscerale (come acidità gastrica, difficoltà digestive, colon irritabile, stipsi, dismenorrea), vertigini, blocchi respiratori, cattiva circolazione.
- **Sindromi dolorose**, non derivanti da patologie, come lombalgie, sciatalgie, discopatie, dorsalgie, cervicalgie, cefalee, tendinopatie, dolori muscolari.

Il corso consiste nell'applicazione di protocolli di esercizi psicofisici il cui obbiettivo è il raggiungimento della postura più idonea a vivere senza dolore, in comfort e con un minor dispendio energetico.

DOVE E QUANDO

A Nerviano
da **Settembre a Giugno**



Il corso è rivolto a:
ragazzi, adulti ed anziani.

Il numero massimo di iscritti
*per ogni corso è di 10
persone, al fine di garantire
un lavoro più curato e
qualitativamente migliore per
ogni partecipante.*

I corsi saranno tenuti da operatori
in posturologia qualificati.

PER LE ISCRIZIONI:

A Nerviano, palestra ex-Meccanica
Via Circonvallazione, 1

Cell. 366.1411.395

associazione@saluteinmovimentonerviano.it

www.saluteinmovimentonerviano.it

*Alla prima lezione sarà **obbligatorio** presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica, con la data dell' E.C.G. riportata.*

La POSTURA è la posizione del corpo nello spazio, sia statica sia dinamica, con funzione antigravitaria, ed è il risultato delle informazioni derivanti dai riflessi del Sistema Nervoso Centrale e Periferico, che coinvolgono piede, cute, bocca, sistema respiratorio, orecchio interno, occhi, muscoli, tendini, articolazioni e il sistema psicosomatico.

La Posturologia coinvolge diversi specialisti in ambito medico-sanitario, ponendosi come branca di studio trasversale della medicina.

IL POSTUROLOGO è la figura professionale in grado di valutare ed associare, attraverso test clinici e strumentali, le diverse problematiche che condizionano la vita quotidiana dell'essere umano. La raccolta di parametri clinici e strumentali gli consentono di avvalersi della collaborazione di medici e specialisti di vari settori come ortopedici, odontoiatri, osteopati, podologi, chinesologi, chiropratici, psicologi, optometristi, fisioterapisti, massoterapisti ecc .

Opera con dei protocolli di esercizi per le sindromi algiche e disfunzionali del corpo, **delegando agli specialisti l'intervento sulle patologie.**



Salute in Movimento A.S.D.

Iscritta C.O.N.I. n° 156145

Affiliata Libertas

Sede legale Via IV Novembre, 4 Nerviano 20014 (MI)