

# **CORSO DI PANCAFIT®**



## PANCAFIT®

Il Corso (in gruppo o individuale) punta a riequilibrare la postura attraverso l'utilizzo della Pancafit® e del Metodo Raggi®. La Pancafit® è uno strumento che agisce attraverso specifiche posture di allungamento globale decompensato che "destrutturano" e "riorganizzano" le catene neuro-muscolari e fasciali. Questo permette di liberare le articolazioni e correggere le alterazioni posturali, recuperando la lunghezza ideale dei muscoli in quelle aree, sedi di vecchie rigidità e fonti di dolori attuali. Il Metodo Raggi® si basa su una visione globale della persona, sull'osservazione e analisi dei segnali che il corpo manifesta quale traccia di una storia personale e quindi sulla ricerca e sull'azione a livello delle cause che scatenano il dolore piuttosto che sul dolore stesso. Questo corso è rivolto a chiunque voglia migliorare la propria postura per agire e prevenire l'insorgenza di problematiche principalmente

neuro-muscolari, osteo-articolari o comunque correlate alla postura. Tra le patologie, problematiche o alterazioni posturali più comuni su cui si riscontra un'azione positiva vi sono: lombalgia, cervicalgia, lombosciatalgia, artrosi, altre algie, ernie discali, parestesie, blocchi respiratori, stasi venosa e linfatica, iperlordosi, ipercifosi, scoliosi, rigidità in genere. Inoltre può agire positivamente anche sulla performance sportiva.

### Vantaggi del corso PANCAFIT®

✚ Utile per allungare i muscoli corti e rigidi spesso responsabili di dolore muscolo-articolare, sbloccare le articolazioni, combattere algie e artrosi, sbloccare il diaframma e migliorare la respirazione, riattivare la circolazione venosa e linfatica, riequilibrare la postura migliorando lo stato generale di benessere; ✚ è un'attività indicata a qualsiasi età, una sorta di "igiene posturale" che consente di eliminare i compensi e le tensioni che provocano dolore.

# SYNLAB

Un grande network  
al servizio della vostra salute

[www.synlab.it](http://www.synlab.it)  
[www.gruppodatamedica.it](http://www.gruppodatamedica.it)

SYNLAB RACCOMANDA SEMPRE  
DI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO PRIMA DI  
SOTTOPORSI AD ACCERTAMENTI DIAGNOSTICI.

Si declina qualsiasi responsabilità  
per l'attualità, correttezza, completezza o qualità delle  
informazioni riportate in questa brochure.  
Copyright 2019 SYNLAB Italia.

LE LEZIONI HANNO  
UNA DURATA DI 50 MINUTI  
PER 1 GIORNO ALLA SETTIMANA.

Per informazioni e iscrizioni:  
[info@cemes.it](mailto:info@cemes.it)  
T. 049 7910700

Direzione sanitaria: Dr.ssa Adriana Gerardi

### CEMES

Divisione di Data Medica Padova s.p.a.  
Via G. Boccaccio, 106 - 35128 Padova