

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE



GINNASTICA POSTURALE

Questo corso di Ginnastica Posturale punta a migliorare lo stato di salute dei partecipanti attraverso esercizi mirati principalmente ad aumentare il controllo posturale e rendere la postura più funzionale.

Tutti gli esercizi - coordinati da un istruttore esperto - si concentrano su respirazione, mobilizzazione articolare, allungamento delle catene cinetiche, stretching, rinforzo muscolare, core stability, equilibrio, propiocezione, consapevolezza corporea ed educazione posturale. Il corso è pensato per tutti coloro che abbiano la necessità di migliorare la propria postura e per 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 ci sono: lombalgia, cervicalgia, lombosciatalgia, artrosi, altre algie, ernie discali, spondilolisi, iperlordosi, ipercifosi, scoliosi, rigidità in genere, sedentarietà.

Vantaggi della ginnastica posturale

✚ È un'attività indicata sia per chi vuole rieducare la propria postura e riappropriarsi della capacità di sentire e muovere il proprio corpo in fase sub-acuta o cronica di diverse patologie, sia per chi vuole mantenere un buono stato di salute;

✚ il corso permette maggiore consapevolezza e controllo del proprio corpo, dalla respirazione all'equilibrio, maggiore flessibilità e tono muscolare, maggiore conoscenza di strategie posturali da applicare durante le attività della vita quotidiana.



Un grande network
al servizio della vostra salute

www.synlab.it
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 2 GIORNI ALLA SETTIMANA.

Per informazioni e iscrizioni:
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