

GINNASTICA POSTURALE ANTALGICA BACK SCHOOL ERGONOMIA- PREVENZIONE-BENESSERE



IL MOVIMENTO E' BENESSERE

Obiettivo del corso: fornire delle conoscenze teoriche sull'uso corretto della colonna vertebrale, esercitazioni pratiche di decompressione dei dischi intervertebrali, attività di potenziamento muscolare, esercitazioni aerobiche, mobilità articolare, respirazione diaframmatica, training autogeno e rilassamento.

Il corso si terrà presso la palestra del centro di terapia psico-corporea di Roiano nei giorni di Martedì e Giovedì dalle ore 16:30 alle ore 17:30

Dott. Puzone Giovanni
Docente back School,
ISEF. Insegnante di educazione fisica
Psicologo Ergonomo specializzando in Psicoterapia funzionale

Per contatti 3479064141

giannipuzone@libero.it