



SEDUTA DI GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale è una disciplina preventiva o migliorativa di vari dolori posturali. Agisce tramite un insieme di esercizi volti a migliorare la propriocezione del proprio corpo in sinergia con la respirazione.

La seduta è preceduta da 15 minuti di chiamata per investigare lo stato di salute, i traumi e le patologie pregresse del paziente per strutturare la seduta.

La seduta ha una durata di 60 minuti.

1 seduta 30€

Pacchetto 5 sedute 120€

SCONTO DEL 20% per dipendenti

Perchè fare una seduta di ginnastica posturale?

- Migliorare la postura, gli schemi motori e la respirazione;
- Prevenire/migliorare tensioni muscolari e/o articolari;
- Ridurre rischi di infortunio e caduta;
- Rinforzare la muscolatura;
- Migliorare l'equilibrio e la propriocezione;

Trattamenti presso Viale Lucania 12 (Corvetto M3) o a domicilio.

Per info e prenotazioni: +39 348 2335 222 – lauraiacovazzi@hotmail.com