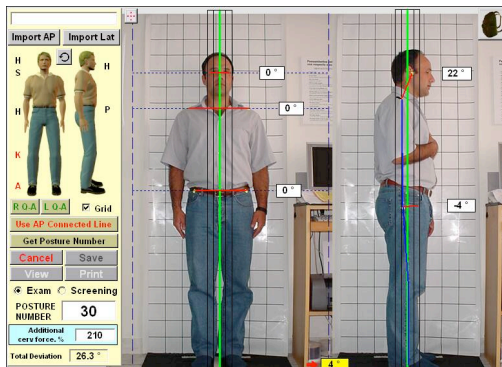


LA POSTURA

LA TUA SALUTE E IL TUO BENESSERE

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO PRATICO (APERTO A TUTTI)

Mercoledì, 12 OTTOBRE 2011 dalle 19.30 alle 22.30
presso il centro carpediemvitae a Comano



3 ore insieme per:

- Apprendere nei dettagli le cause e le conseguenze di una cattiva postura sulla vostra salute.
- Riconoscere la vostra postura ed i suoi effetti sulla vostra vita.
- Apprendere degli esercizi semplici da applicare per aiutare la cassa toracica ad aprirsi.
- Capire il concetto di guarigione in relazione alla postura rendendosi conto del perché molti esercizi non sono così efficaci nel "raddrizzarvi" se non fate un regolare lavoro su voi stessi.
- Riconoscere nella vita quotidiana le attitudini e le abitudini o gli errori che influenzano negativamente la vostra postura.
- Apprendere come una postura sbagliata aumenta i dolori e la degenerazione della colonna.
- Apprendere come riconoscere una postura disfunzionale nelle persone che si incontrano.
- Imparare le conseguenze della cattiva postura sulle malattie cardiovascolari.
- Capire come la postura influenza la nostra efficienza, gioia, energia e sicurezza in noi stessi.
- Apprendere a leggere le conseguenze sulla postura di piedi, mascella e muscoli.
- Osservare dal vivo come si può misurare la colonna vertebrale e l'equilibrio sulle due gambe.
- **NOVITÀ PER LA SVIZZERA!** Ricevere ed apprendere come usare un cuscino ergonomico per aiutarvi a raddrizzare la zona toracica della colonna vertebrale (cuscino a prezzo speciale per il seminario)
- Ricordate di portare carta, penna e materassino per esercizi a terra.

NON MANCATE E PARLATENE AI VOSTRI AMICI
I POSTI SONO LIMITATI

RISERVATE IL VOSTRO POSTO TELEFONANDO AL N° 091 960 4545

COSTO DEL SEMINARIO: Fr. 50.-
COSTO DEL CUSCINO ERGONOMICO: Fr. 80.-
prezzo speciale se acquistato durante il seminario Fr. 70.-

Per ulteriori informazioni sul luogo e soprattutto **sui posteggi** (importante),
consultare la pagina eventi sul sito: www.carpediemvitae.com