

con la collaborazione del centro Stella  
Organizza

# GINNASTICA POSTURALE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA



Il corso dura **11 incontri** della durata è di un' ora  
**DAL 25 SETTEMBRE 2013 AL 4 DICEMBRE**

LABORATORIO CORPOREO PER:

- allungare la muscolatura posteriore;
  - migliorare la postura;
- migliorare la consapevolezza corporea;
- migliorare l'equilibrio e la coordinazione;
- prevenire e combattere il mal di schiena;
  - allentare le rigidità muscolari;
- ritrovare un corpo armonico e dinamico

**1° INCONTRO MERCOLEDI' 25 SETTEMBRE 2013**

**1° gruppo dalle 9:15 alle 10:15**

**2° gruppo dalle 10:25 alle 11:25**

**3° GRUPPO dalle 11.30 alle 12.30**

presso CENTRO STELLA, via Savioli 3

Gli incontri sono guidati dalla Fisioterapista Valentina Pellizzone  
Specializzata nella Rieducazione Posturale

*Per informazioni ed iscrizioni:*

[valentina.pellizzone@libero.it](mailto:valentina.pellizzone@libero.it)

CELL: 347 19.23.550