



Salute e Benessere

Hai mai desiderato migliorare il tuo benessere fisico e mentale? Sapere come gestire alcune problematiche legate al nostro corpo? Partecipa alle nostre Serate di Scoperta di Salute e Benessere con la Fisioterapia, dedicate a chi vuole sentirsi meglio ogni giorno.

Cosa ti aspetta?

- Incontri gratuiti con fisioterapisti esperti
- Consigli per prevenire e trattare alcuni dolori
- Approfondimenti su postura, esercizi correttivi e stile di vita
- Spazio dedicato a domande e risposte



Serata gratuita
40 posti a sedere



Per informazioni e prenotazioni:
+39 3475660249



Biblioteca comunale,
sala polivalente
Via Giacomo Matteotti 13, Gazzada Schianno

Scopri le nostre serate:

Martedì 12 novembre

Lombalgia: strategie efficaci per gestire il mal di schiena

Martedì 10 dicembre

Cervicalgia e mal di testa: strumenti per comprenderlo e strategie per gestirlo

2° o 3° martedì di gennaio

Artrosi uguale dolore e protesi?

Comprendere e affrontare il problema per riscoprire il Movimento

2° o 3° martedì di febbraio

Attività fisica e prevenzione: un tema che non ha età

Movimento vs sedentarietà

2° o 3° martedì di marzo

Scoliosi e postura: cura e tabù da sfatare

2° o 3° martedì di aprile

Infortuni nella corsa: prevenzione, diagnosi e recupero per una performance sicura

2° o 3° martedì di maggio

Tendinite: dallo sportivo all'amatoriale

2° o 3° martedì di giugno

Dolore cronico, depressione e fibromialgia: un approccio integrato per il benessere psicofisico