



AAA Borsellino

COS'E' LA GINNASTICA POSTURALE



La ginnastica posturale è l'insieme di esercizi che ristabilisce l'equilibrio muscolare, agendo sulle zone del corpo rigide o dolorose.

PERCHE' FARE GINNASTICA POSTURALE?

...SEMPLICE... La ginnastica posturale serve come tecnica riabilitativa quando si evidenziano determinati problemi alla colonna vertebrale e alla postura (ossia la posizione che il corpo deve assumere quotidianamente), dovuti sia alla sedentarietà che ad interventi chirurgici.

...RICORDATI CHE PER STARE BENE BASTA POCO...

A COSA SERVE FARE GINNASTICA POSTURALE???

La ginnastica posturale è una pratica mirata a un miglioramento del benessere del corpo e della mente adatto a tutti e a tutte le età.



Se sei interessato, chiedi info in Direzione