



SEMINARIO TEMATICO

“CERVICALGIA- come prevenire e alleviare il dolore alla cervicale”

Cause di dolore cervicale possono essere diverse, tuttavia molto spesso la cervicalgia è provocata dalla semplice contrattura della muscolatura del collo e delle spalle. In questo seminario s'intende fornire un programma mirato di esercizi, da eseguire a casa, in ufficio o prima di andare a dormire, per migliorare e risolvere il problema. Le esercitazioni proposte avranno lo scopo di mobilizzare le vertebre cervicali e di sciogliere le tensioni accumulate durante la giornata. L'efficacia di questi movimenti risiede nella loro lentezza e nello stato di rilassatezza che ne consegue. Se eseguiti in maniera lenta e controllata possono risultare davvero molto utili per la cura dei dolori cervicali.

L'incontro è condotto da **Maria Michela Amato**, Istruttrice di Pilates.

Sede di Carpi (MO), sabato 8 novembre 2014, ore 15.00-16.30;

Sede di Castelmassa (RO), sabato 22 novembre, ore 15.00-16.30.

Centro studi Danza & Pilates, via Toniolo 13/a -Carpi (MO)

TEL 059/687422 Cell 331-2345807

www.danzaepilates.com

info@danzaepilates.com