



Associazione **C**ulturale **R**icreativa "Antonio **G**ramsci"

organizza

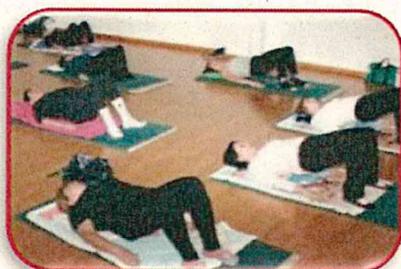
# Corso di ginnastica preventiva e di mantenimento

con la collaborazione di

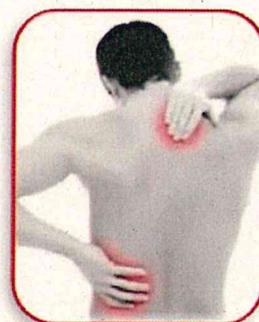
**Tania Ferrara**

diplomata Massofisioterapista esperta in massaggio shiatzu, riflessologia e linfodrenaggio, valuterà le singole problematiche per organizzare un programma di lavoro personalizzato

Il corso è consigliato a tutti coloro che in qualche modo soffrono di



**dolori articolari  
mal di schiena  
rigidità motorie  
stress  
rigidità al collo**



Questa attività unisce l'antica saggezza orientale con l'esperienza della moderna massoterapia per riportare l'equilibrio nella postura e nella vita di tutti i giorni.

Con l'esercizio costante e con lo studio di esercizi lenti e sincronizzati con la respirazione si agisce sulle principali cause di stress e dolore, ridonando la libertà dei movimenti armonizzando "il dentro con il fuori". Si otterranno benefici sulla concentrazione e il mantenimento della salute migliorando la qualità della vita.

**martedì ore 11,30-12,30 / mercoledì ore 17,00-18,00**

**giovedì ore 20,00-21,00 / venerdì ore 18,30-19,30**

presso il Centro Culturale Daniele Manin  
Via Rio Cimetto, 32 Mestre (Zona Valsugana)

**Info ed iscrizioni 338 8905034**

**e-mail: [tania.ferrara@alice.it](mailto:tania.ferrara@alice.it)**

**Segreteria ACRAG: martedì e mercoledì ore 17,00 – 19,00**

**Cell: 388 0463179**

si ringrazia la Municipalità di Chirignago Zelarino