



Silvia Orfei
Fisioterapia e Osteopatia

Ginnastica mirata alla cura e prevenzione dell'osteoporosi

METODO BONES FOR LIFE®



Lunedì e giovedì
dalle 9.30 alle 10.30

Ricostruire le condizioni
che permettono all'osso
di **rinforzarsi e rigenerarsi**,
stimolandone al contempo l'elasticità.

Ripristino di un corretto allineamento
scheletrico, una **giusta postura eretta**
così da evitare schiacciamenti e
compressioni.

Apprendere nuove strategie
per **migliorare l'equilibrio**
e prevenire le cadute.

Ritrovare la spontaneità
di una **camminata elastica e facile**.

Conferire **vitalità e ottimismo**
e far beneficiare l'intero sistema corpo.



Associazione L'idea
via XX Settembre 14/16, Senigallia



392 5576 889



Per maggiori informazioni
www.fisio.solutions





Silvia Orfei
Fisioterapia e Osteopatia

Piccoli gruppi di ginnastica posturale

BACK SCHOOL



Martedì e giovedì
dalle 18.00 alle 19.00

Integrazione dei più popolari metodi di rieducazione posturale di gruppo al fine di ricostruire un'armonia posturale e migliorare i disturbi legati alla colonna.

Attraverso movimenti lenti e regolari il corso si propone di ripristinare il **giusto allineamento posturale**, lavorando su allungamento miofasciale, tono muscolare, mobilità posturale e articolare, respirazione, rilassamento fisico e psicologico.

In questo modo sarà anche possibile correggere le cattive abitudini che nel tempo provocano dolori, tensioni, rigidità, mantenendo una vita attiva e soddisfacente.



Associazione L'idea
via XX Settembre 14/16, Senigallia



392 5576 889



Per maggiori informazioni
www.fisio.solutions

