

METODO FELDENKRAIS®

con **MARINA CACCIOTTO** assistente formatore



SEMI
NARIO
PUB
BLICO

CAMMINARE PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI

Sabato **20** giugno 2026

L'osteoporosi è una patologia che colpisce prevalentemente le donne ma anche gli uomini ne possono soffrire; dopo la diagnosi è molto importante, oltre che affidarsi alle cure del medico specialista, potere continuare a muoversi e camminare senza avere paura di perdere l'equilibrio rischiando di fratturarsi. Riappropriarsi degli schemi di movimento complessi, come piegarsi in avanti oppure estendersi, ma soprattutto della rotazione e torsione della colonna favorisce le spinte dei piedi sulla superficie che trasmettono quelle forze attraverso lo scheletro in movimento utili a contrastare l'osteoporosi.

Durante il seminario i partecipanti impareranno semplici sequenze di movimento e strategie da applicare nella vita quotidiana relative al tema trattato.



- **MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE:**
in presenza oppure on-line a scelta dei partecipanti
- **ORARIO :** dalle 10 alle 13
- **COSTO :** 60 euro

Sede: Via Oropa 28 Torino
info: **Marina Cacciotto** 338.6608129
email: cacciotto.marina@gmail.com

