

Giovedì 8 convegno a Villa dei Cedri per parlare di osteoporosi

Giovedì 8 Ottobre, alle ore 21.00, a Villa dei Cedri si parlerà di Osteoporosi. Durante la serata verrà presentata la proposta di Villa dei Cedri del **percorso "Ossa per la vita"** che comprende 1/2 incontri settimanali di Metodo Feldenkrais® mirato e l'opportunità di valutazioni specialistiche fisiatrica e dietologica.

L'Osteoporosi in particolare porta con se' l'immagine di una patologia che ci lascia impotenti; diventare consapevoli del processo fisiologico che l'accompagna e di quanto i nostri gesti quotidiani possano ridare nutrimento e forza allo scheletro, sostiene la fiducia e la capacità di prendersi cura di se'.

L'argomento proposto diventerà strumento per parlare di cura di se' e verrà trattato ad ampio raggio: si parlerà delle cause fisiologiche che portano all'impoverimento della massa ossea, di prevenzione, di abitudini alimentari, di movimento, di come l'osteoporosi, che ci hanno insegnato ad abbinare alla parola vecchiaia, può influire sulla nostra vita e sull'immagine che abbiamo di noi.

Non sarà quindi una serata dedicata alle "donne" ma una serata aperta a tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'argomento salute cercando chiarezza e strumenti per sentirsi artefici del proprio benessere.

Le relatrici saranno la Dott.ssa fisiatra Carla Balzarini, che illustrerà il fenomeno e le sue cause, la Dott.ssa Paola Manzoni, Medico nutrizionista e l'insegnante di Metodo Feldenkrais® e Ossa per la Vita® Stefania Biffi che parlerà dello stile di movimento utile per contrastare gli effetti dell'Osteoporosi.

L'approccio che le relatrici si propongono di comunicare è: conoscere, acquisire strumenti di consapevolezza, prendersi cura di se'. Entrare in relazione con il proprio corpo in continua evoluzione, attivando con esso un rapporto attraverso il "sentirsi" più che il "misurarsi" con dati ed esami.

La settimana successiva alla serata informativa, il giorno martedì 13 ottobre alle ore 18 e giovedì 15 ottobre alle ore 14.30, sarà possibile **provare gratuitamente** i corsi di ginnastica Feldenkrais del percorso **"Ossa per la vita"**.

Inoltre lunedì 12 e mercoledì 14 ottobre dalle ore 14.00 alle ore 15.15 sarà invece possibile provare gratuitamente il corso di ginnastica antalgica.

Per informazioni sulla serata informativa, aperta a tutti gli interessati, e sui corsi telefonare tutti i giorni dalle ore 12.00 alle ore 13.00, dal 5 al 9 ottobre presso gli ambulatori di Villa dei Cedri al numero 039.59101 oppure al 039/5910718

[Villa Novecento](#)

Ristorante in villa d'epoca per un matrimonio speciale

[Disintossicazione Colon](#)

Scopri perché la pulizia del colon è efficace per benessere!

Annunci Google



Articoli Correlati:

(c)www.merateonline.it
Il primo giornale digitale
della provincia di Lecco

Scritto il 3/10/2009 alle 12.24


Indietro