INCONTRO PROMOSSO DALL'ASSOCIAZIONE

A.N.D.O.S.

Associazione Nazionale
Donne Operate al Seno

Comitato di Carmagnola ODV

BUONE PRATICHE PER LA PREVENZIONE

MERCOLEDÌ 17 MARZO - ore 16:00 online

Primo incontro

- Introduzione alla pratica dell'automassaggio tibetano.
- Il valore attuale delle medicine tradizionali antiche. Un po' di storia della medicina.
- L'auto massaggio tibetano.
- Esecuzione del PRIMO ESERCIZIO INSIEME, online, che coinvolge il respiro e la mobilizzazione delle zone articolari superiori (collegate all'incurvamento della postura, alla scarsa ossigenazione e a stati psichici di melanconia): postura delle mani, delle spalle, attivazione di parte della muscolatura, gestione del respiro.
- Restituzione dell'esperienza.

GIUGNO 2021 - Parco della Vigna (Seguirà data)

Secondo incontro

- Un po' di Storia della Medicina Tibetana. Mobilizzazione e attivazione arti distali superiori e inferiori secondo ritmo respiratorio: risvolti salutari.
- ESECUZIONE DI SECONDO ESERCIZIO INSIEME. Condivisione delle esperienze personali.

GIUGNO 2021 - Parco della Vigna (Seguirà data)

Terzo incontro

- Un po' di Storia della Medicina. Muovere la testa secondo il ritmo respiratorio: risvolti salutari.
- ESECUZIONE DEL TERZO ESERCIZIO INSIEME. Condivisione delle esperienze personali.

In contemporanea con uno degli incontri, è prevista una camminata in rosa nel parco.

L'incontro è a cura della Dott.ssa ORNELLA NAVELLO,
divulgatrice scientifica e bioeticista ed è aperto a tutte le persone interessate

INSIEME PER LA NOSTRA SALUTE

PER INFORMAZIONI:
A.N.D.O.S. 333 6367020 - 333 3403660

Questo prodotto è un servizio gratuito del CSV Vol.To
VOL.TO VOLONTARIATO TORINO