

# **GINNASTICA POSTURALE**

- **TI CAPITA DI AVERE MAL DI SCHIENA?**
- **CI SONO MOVIMENTI CHE CERCHI DI EVITARE PERCHE' DOLOROSI?**

**LA GINNASTICA POSTURALE TI AIUTA  
A RISOLVERE SENZA SFORZO E  
FATICA PROBLEMI ALLA COLONNA  
VERTEBRALE, ALLE ARTICOLAZIONI,  
ARTRITE CERVICALE, TENDINITE,  
LOMBALGIA, DIFFICOLTA' NELLA  
RESPIRAZIONE, IPOTONIA  
MUSCOLARE.**