

**CASA CULTURALE-CIRCOLO A.R.C.I SAN MINIATO  
BASSO ORGANIZZANO**

**MARTEDI 13 NOVEMBRE 2012 ORE 16.30**

**C/O LOCALI CASA CULTURALE**

# ***MAL DI SCHIENA: ISTRUZIONI PER L'USO***



***COSA SAPPIAMO DEL MAL DI SCHIENA***

***IL DOLORE: COSA E' E COSA NON E'***

***COME CURARE IL MAL DI SCHIENA***

***STRATEGIE DI PREVENZIONE***

***LE 10 REGOLE DI VITA CON IL MAL DI SCHIENA***

***DIMOSTRAZIONE PRATICA***

## **RELATORI**

**Dott.ssa Lucia Bacciottini**

terapista manuale, master 1° livello in "Riabilitazione dei disordini muscolo-scheletrici" c/o Università di Genova, si occupa da più di dieci anni di fisioterapia delle patologie articolari e dello sportivo.

**Elena Menchi**

diplomata ISEF, è proprietaria della Palestra Bodymind di Santa Croce s/Arno dove insegna danza classica e hiphop a bambini ed adulti; inoltre si occupa del progetto AFA dell'AUSL 11 per gli anziani.