



SPESSO DURANTE LE ORE DI LAVORO LO STRESS E LE POSIZIONI A LUNGO MANTENUTE PROVOCANO DOLORI CHE NEL TEMPO POSSONO TRASFORMARSI IN VERE E PROPRIE PATOLOGIE.

## RIEQUILIBRIO DOPO LAVORO

*UN CORSO RILASSANTE E DIVERTENTE PER SCIogliere LE TENSIONI ACCUMULATE DURANTE LA GIORNATA, MIGLIORARE IL TONO MUSCOLARE E LASCIAR ANDARE LO SRESS, ATTRAVERSO ESERCIZI DI RESPIRAZIONE, STIRAMENTO E AUTOTRATTAMENTO.*

OGNI GIOVEDÌ  
DALLE 18,30 ALLE 19,45  
c/o ASSOCIAZIONE "IL RISVEGLIO"  
Via SOGLIA 2/e - REGGIO EMILIA

Per informazioni ed iscrizioni  
Enrica 3482632910 - Dionisia 3486044330

Il Risveglio associazione culturale e sportiva dilettantistica  
Via Zambonini, 13 - Reggio Emilia - Tel. 0522.703459 - <http://www.shiatsu-integrale.it>

e-mail: [shiatsuintegrale@libero.it](mailto:shiatsuintegrale@libero.it) -