

# Sei sicuro di camminare bene? Benessere attraverso il cammino. Aiutiamo il corpo ad aiutarci

**Dott. A. Roberto Banducci.**

Medico chirurgo, fondatore del metodo "Body Speaking Therapy".

"Abbiamo imparato a muoverci da piccoli, poi non ci siamo più chiesti se quello che utilizziamo sia il metodo migliore di camminare e spesso non consideriamo che sciatiche, mal di schiena, dolori al collo e alle spalle, sono dovuti al nostro modo errato di muoverci".

**Sabato 27 aprile presso la Sala Consigliare del Comune di Capannori, alle ore 9,15 il dottor Roberto Banducci parlerà del suo metodo Body Speaking Therapy, elaborato in una ricerca trentennale con migliaia di pazienti.**

Il corso durerà tutto il giorno, fino alle 18,00 circa con una pausa pranzo (libera).

Programma della giornata:

- Correzione della postura con riposizionamento di collo e spalle. Influenza di lingua e bocca nella stazione eretta.
- Ottimizzare la spinta nel camminare attraverso il corretto movimento degli arti superiori, del bacino, dei glutei e del perineo. Sincronizzazione degli arti.
- Adattare il modo di camminare a velocità, salita e discesa.
- Trasportare pesi, borse e zaini.
- Le caratteristiche delle scarpe giuste.
- Cambiare i propri stati d'animo camminando.

Le quattro domeniche successive si sperimenterà quanto appreso in aula con passeggiate nella natura: Mura Urbane, Parco fluviale ecc.

Il corso si attiverà al raggiungimento di almeno 10 partecipanti ed avrà un costo complessivo di € 130,00 a persona.

Informazioni e prenotazioni:

Dott. Roberto Banducci – 3495054114 - 3491054038

Dott.ssa Rosa Conte – 3476018079

Info@50epiu-unilucca.it

rosa.conte@alice.it

