

# Entra nel mondo della ginnastica medica

FRASCATI - In questo numero vogliamo parlarvi dei nostri corsi di **ginnastica dolce** che ci vedono impegnati **da oltre 15 anni** nel proporre un'attività che mira fundamentalmente a ripristinare un sano equilibrio psico-fisico, donando un grande senso di benessere. I corsi sono organizzati in piccoli gruppi di sette o otto persone, in modo tale da poter seguire al meglio ogni singolo partecipante e permettendo al fisioterapista che segue la lezione di interagire con tutti. Gli insegnanti dei corsi di ginnastica dolce sono **esperti fisioterapisti** che metteranno a vostra disposizione l'esperienza e la professionalità che li caratterizza. Chi meglio di un fisioterapista che da anni affronta quotidianamente le molteplici problematiche della colonna vertebrale, del sistema muscolo-scheletrico e dei complessi meccanismi che regolano la



respirazione potrà aiutarvi? Spesso consigliamo e utilizziamo la **ginnastica dolce** come fosse una vera forma di terapia, che potremmo definire «**terapia del movimento**». Attraverso semplici esercizi non traumatizzanti e assolutamente accessibili a tutti ritro-

verete la giusta mobilità articolare e la corretta elasticità muscolare, riequilibrando la postura che nella vita di tutti i giorni viene spesso alterata scatenando dolori e fastidi. Dal **1995** siamo impegnati nell'organizzare corsi di ginnastica dolce e il bilancio che

possiamo trarne è decisamente positivo avendo riscontrato ottimi risultati nelle problematiche inerenti all'artrosi, alle lombalgie, alle sofferenze cervicali ed alle rigidità della colonna vertebrale. Spesso chi partecipa ai nostri gruppi di ginnastica dolce è già stato

seguito nel nostro centro con trattamenti fisioterapici individuali. Conoscere specificamente le problematiche di ogni singola persona ci permette di poter differenziare le proposte per ciascun partecipante. Il «**Centro Esperia**» vi offre, inoltre, la possibilità di consultare una valida équipe di medici specialisti (ortopedici, fisiatristi, neurochirurghi, medici dello sport e dietologi) e di poter fare una valutazione **gratuita** con uno dei nostri responsabili, i quali metteranno a vostra disposizione oltre 20 anni di esperienza nel settore della medicina riabilitativa, consigliandovi cosa è meglio fare per raggiungere il miglior risultato. Non ci resta che salutarvi invitandovi a venirci a trovare o consultare il nostro sito internet ([www.fisioesperia.it](http://www.fisioesperia.it)), ricordandovi che avrete la possibilità di fare una lezione di prova gratuita

**CENTRO MEDICO  
FISIOTERAPICO ESPERIA**

Via Sciadonna 24-26  
Frascati

Tel-fax 069417775

[www.fisioesperia.it](http://www.fisioesperia.it)

Associati

Associazione Italiana  
Fisioterapisti

Gruppo di studio  
delle Scoliosi

Centro Autorizzato

Tecar Terapia