



**Giovedì 27 settembre 2012 alle ore 16.00**

presso *Coscienza e Salute*  
in Via Desenzano 8 - 20146 Milano  
si terrà la **presentazione** del corso

## ***Vivere senza dolori!***

**Un percorso di auto aiuto per parkinsoniani, con intervento di esperti.**

Il percorso, con finalità educativa verso una completa autonomia nella prevenzione e nel trattamento dei disturbi fisici, è basato sull'esecuzione di semplici esercizi, alla portata di tutti, con lo scopo di creare una nuova consapevolezza del proprio corpo e dei meccanismi che nel tempo conducono al dolore muscolo-articolare.

La presentazione ha lo **scopo di illustrare il Corso** e, nel caso di interesse dei partecipanti, raccogliere le adesioni e concordare il calendario degli incontri.

Il **Corso, gratuito** per i soci APM in regola con la quota associativa, prevede 10 incontri settimanali di 90 minuti ciascuno con orari e date da concordare.

Sede del Corso: Associazione "Coscienza e Salute" in Via Desenzano, 8 - 20146 Milano, raggiungibile con metrò **linea rossa M1**, fermata Gambara o Bande Nere.



Conducono l'incontro:

Lorenzo Ferrante e Giovanni Castellani professionisti di provata esperienza, dottori in Scienze Motorie, Chinesiologi, Educatori ed esperti di ginnastica motoria e posturale dell'Associazione di Promozione Sociale "Coscienza e Salute" di Milano.

### **Numero limitato di partecipanti**

Iscrizioni presso la Segreteria APM (02/284 78 92 - 346/695 14 89)

L'intervento è a cura della *Associazione Coscienza e Salute*, Associazione di Promozione sociale, mentre il finanziamento è sostenuto dall'otto per mille della *Chiesa Evangelica Valdese*.