

L'associazione **Amigdala**
attualmente propone:

- Percorsi “Benessere in gravidanza”
- Corsi di “Massaggio neonatale”
- Percorsi “Rilassamento e Benessere” individuali e di gruppo
- Laboratori di “Benessere per l'infanzia”
- Corsi di Ginnastica Posturale Antalgica
- Gruppi di sostegno alla genitorialità
- Percorsi di educazione alimentare e benessere psicofisico
- Corsi di comunicazione efficace
- Percorsi formativi per genitori, insegnanti e operatori socio-sanitari
- Interventi di prevenzione e promozione del benessere nelle scuole e nelle comunità

ASSOCIAZIONE CULTURALE AMIGDALA

Viale Volontari della Libertà, 37
33100 Udine

www.associazioneamigdala.it
info@associazioneamigdala.it

**ASSOCIAZIONE
CULTURALE**



L'approccio
multidisciplinare al
mal di schiena:
iniziamo ad
ascoltare le nostre
sensazioni



***Sabato 15 ottobre
2011 - ore 9.00***

*Evento informativo-
esperienziale*

L'approccio multidisciplinare al mal di schiena: iniziamo ad ascoltare le nostre sensazioni

Il tema del dolore alla schiena viene ampiamente affrontato in diversi ambiti, soprattutto di carattere medico- sanitario, finalizzati ad una diagnosi di malattia. I segnali sono molto diversi tra loro e variano da persona a persona. In molti casi è utile affidarsi a professionisti che ci guidano nel fare chiarezza sulle cause e sulle possibilità di cura, per recuperare uno stato di benessere. Si è soliti associare al dolore la malattia, ma in molti casi non c'è evidenza di patologia. Il mal di schiena rappresenta un'esperienza che tutti almeno una volta nella vita si trovano ad affrontare. Non c'è un mal di schiena uguale all'altro.

Il denominatore comune è, però, rappresentato dalle sensazioni che ne stanno alla base. Sebbene cambino le storie, si ritrovano spesso dolore, formicolio, rigidità, difficoltà nei movimenti, impossibilità a stare fermi a lungo, difficoltà nell'eseguire semplici gesti della vita quotidiana.

Obiettivo

L'obiettivo di questo incontro non è quello di focalizzarsi sull'aspetto diagnostico, bensì di dirigere l'attenzione sulla persona nel suo insieme. La storia del disturbo può raccontare molto sui fattori che hanno contribuito a determinarlo. L'ascolto delle sensazioni diventa determinante in un percorso di conoscenza.

Ecco che la collaborazione di diversi professionisti può concorrere ad arricchire la conoscenza di noi stessi e del nostro corpo. L'obiettivo è quello di acquisire maggiore consapevolezza per prenderci cura di noi in modo efficace e piacevole.

PROGRAMMA

- Ore 9.00 Accoglimento dei partecipanti
- Ore 9.15 "Impariamo a conoscere la nostra colonna vertebrale"
a cura del Dott. *Francesco Rosso*, *chinesiologo*
- Ore 9.45 "Riabilitazione ed educazione percettiva"
a cura della Dott.ssa *Elisa Marcuz*,
fisioterapista
- Ore 10.15 "Sentire e percepire la schiena"
a cura della Dott.ssa *Alessandra Coccolo*,
psicologa
- Ore 10.45 pausa
- Ore 10.55 "Sentire e percepire la schiena"
Parte pratico- esperienziale
- Ore 12.00 Conclusione

L'evento avrà luogo presso la sede dell'Associazione.
Per la partecipazione si consiglia caldamente un abbigliamento comodo e morbido.

Per info e iscrizioni:

info@associazioneamigdala.it
elisa.marcuz@associazioneamigdala.it
alessandra.coccolo@associazioneamigdala.it

Oppure 333 6327746
(Dott.ssa Elisa Marcuz)

**ASSOCIAZIONE CULTURALE
AMIGDALA**