

## Seconda edizione

### **Ginnastica posturale all'aperto per il personale docente e tecnico amministrativo dell'Università degli Studi di Siena**

L'Ateneo ha organizzato delle lezioni di ginnastica posturale all'aperto creata appositamente per il personale dell'Ateneo.

● **Cos'è:**

6 sedute di ginnastica posturale contenenti un insieme di tecniche dedite al raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico in piena sicurezza attraverso dei movimenti ben cadenzati e associati alla respirazione.

● **Perché è utile per il personale:**

Le posture mantenute per svariate ore in ufficio cronicizzano la tensione in determinati punti del corpo come la zona cervicodorsale, spalle e mani e nel tempo possono produrre patologie ben conosciute come cervicobrachialgie, tunnel carpale, mal di testa e formicolii agli arti superiori.

● **Da chi sono tenute le lezioni video:**

da un esperto dottore fisioterapista.

● **Cosa prevedono le lezioni:**

ginnastica, stretching e movimenti terapeutici da seduti.

● **Quanto durano le sedute di ginnastica posturale:**

60 minuti.

● **Dove si svolgono le sedute di ginnastica posturale:**

Prima seduta: presso il cortile del Rettorato, via banchi di Sotto n. 55

Sedute successive: all'aperto presso gli spazi verdi pubblici dell'Orto de' Pecci". In caso di pioggia le sedute si svolgeranno in uno spazio appositamente messo a disposizione presso il Presidio San Niccolò

● **Quali sono i benefici:**

provocare un graduale scioglimento della tensione muscolare e legamentosa, in alcuni casi anche la scomparsa di eventuali tensioni dolorose e patologie, oltre a migliorare lo stato psicofisico e l'attenzione nel proprio lavoro.

