



# All'Auchan di Monza, la salute è al centro: incontri e test in galleria

"Io sto bene in galleria", l'iniziativa sabato 21 marzo porta al centro commerciale un incontro sulla salute della schiena e la possibilità di effettuare un test posturale e partecipare a lezioni aperte di pilates



Redazione MonzaToday - 18 Marzo 2015



All'Auchan di Monza

**S**abato 21 marzo al centro commerciale Auchan, per il ciclo di appuntamenti "Io sto bene in galleria" in programma un sabato al mese fino al 6 giugno, si terrà un incontro per parlare di dolori e disturbi legati alla schiena.

Otto persone su dieci soffrono o hanno sofferto di mal di schiena e per capire quali siano le cause di questo disturbo e quali siano le modalità migliori per prevenirlo o affrontarlo, anche grazie al movimento, interverranno gli esperti dell'Associazione Salute in Movimento di Nerviano.

L'evento, patrocinato dal Comune di Monza e in partnership con il CAM Centro Analisi Monza, porta dalle 16 alle 19 al Centro Commerciale Auchan i Professionisti della Salute: gli esperti saranno a disposizione per fornire utili consigli, dalle evidenze cliniche alle leggende metropolitane, sui dolori del rachide, sul mal di collo e il mal di schiena. Sarà possibile effettuare un Test posturale gratuito, con i professionisti del Centro CAM, e imparare con uno specialista del rachide come adottare e mantenere posture corrette nella

vita quotidiana grazie alle lezioni di postura che si svolgeranno alle ore 16, 17 e 18.

Alle ore 16.30, 17.30 e 18.30 si potrà partecipare alle lezioni aperte di Pilates con i qualificati istruttori dello Studio Pilates Parco che mostreranno le tecniche del metodo Pilates, un vasto programma di esercizi che aiutano a rinforzare i muscoli di tutto il corpo, fornendo stabilità e supporto alla colonna vertebrale e a tutte le articolazioni.

Per tutti i partecipanti ci saranno omaggi, fino ad esaurimento scorte, con prodotti freschi Auchan e buoni sconto per l'Ambulatorio di Osteopatia del Centro Analisi CAM di Monza.