



¡TALLER ESPALDA SANA!

OBJETIVOS

¿Te suele doler la espalda? ¿Tienes molestias en el cuello? ¿Te cansas de trabajar frente al ordenador sentado? ¿Tienes molestias en el cuello? ¿Pasadas unas horas no sabes cómo sentarte en la silla de la oficina? ¿Te sientes un bloque cuando tienes que levantarte de la silla? ¿Te empeora el carácter cuando te duele la espalda? ¿Has tenido que cogerte bajas, o te hubiera gustado, por lumbalgias o dolores musculares en la espalda?....

ESPALDA SANA te ayudará: en este Taller, que consta de 3 sesiones, aprenderás a sentarte correctamente en tu silla del trabajo, a descansar en la silla, a ponerte de pie de forma suave y segura, a relajar la tensión acumulada en el cuello y la espalda, a respirar saludablemente para aliviar procesos de dolor, a gestionar tus dolores crónicos para reducirlos o convivir con ellos más amablemente, a colocar la silla y el ordenador a la medida que necesitas, a gestionar tus dolores para que no afecten tu rendimiento laboral y tu convivencia familiar y laboral, etc.

ESPALDA SANA tiene una metodología integradora concibiendo que la mejora de los aspectos corporales con lleva a una mejora de aspectos psico-emocionales y sociales. Así mismo, presenta **un abordaje preventivo y terapéutico**: prevención de posibles lesiones existentes en los participantes y terapéutico por su enfoque de reducción y mejora de dolores y lesiones una vez ya aparecidas tanto a nivel osteomuscular como articular.

RECURSOS MATERIALES

Del propio usuario: Para participar cada participante ha de tener una mantita y agua para cada sesión.

PONENTE

DÑA. ALBA AJA DE MARURI

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diploma Europeo en Actividad Física Adaptada a Discapacidades. Forma parte de la Asociación de Profesionales en Técnicas Naturales y Manuales QUIRONATUR/QUIROMDAD. Desde su bagaje como profesora de Actividad Física Especializada y como profesional en las Técnicas Naturales y Manuales propone el abordaje del cuerpo desde el movimiento consciente en la propuesta orgánica y vivencial de la CONCIENCIA CORPORAL.

Ha desarrollado programas con poblaciones diversas como 3ª edad, mujer en ámbito rural, niñ@s con problemas de aprendizaje, discapacidad intelectual, personas post ictus, niños con autismo, colectivos de profesionales activos, natación para la primera infancia, juventud, adultos, y adolescente.

LUGAR Y FECHAS

Viernes: 10 de febrero, 10 de marzo y 7 de abril de 2017

Horario: De 19,00 a 21,30 horas

Lugar: Distrito Beta (c/Río de la Pila, 2 A . Santander)

CUOTAS

Colegiados en desempleo.....	<i>Gratuito</i>
Colegiados.....	30”
Otras inscripciones.....	50”

La inscripción se formalizará en el Colegio de Economistas de Cantabria, adjuntando el Boletín de Inscripción y fotocopia legible de la transferencia a:

DATOS BANCARIOS: ES94 2048-2000-66-3400307692

COLABORAN



GOBIERNO
DE
CANTABRIA

Consejería de Economía,
Hacienda y Empleo
Dirección General de Economía y
Asuntos Europeos

Liberbank



economistas

Colegio de Cantabria

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

WALLER ESPALDA SANA+

DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombre: _____

N.I.F.: _____ Domicilio: _____

Población: _____ C.P.: _____

Tfno: _____ Fax: _____

DATOS FACTURACIÓN

Colegiados en desempleo

Colegiados

Otras inscripciones

Facturar a nombre: **Particular** **Empresa**

Si desea la factura a nombre de la Sociedad:

Nombre de la Sociedad: _____

Domicilio: _____ Población: _____ C.P.: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

N.I.F.: _____

Adjunto transferencia a Liberbank, Oficina Principal cta ES94 2048-2000-66-3400307692 a nombre de **Í Colegio de Economistas de Cantabria** de _____ Euros.

Firmado:

En cumplimiento de lo establecido en la L.O. 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal, se le informa de que los datos personales que nos facilite, se incorporarán a un fichero propiedad del Ilustre Colegio de Economistas de Cantabria, con las siguientes finalidades: gestión del presente seminario, control de asistencia y facturación, así como envío de información relativa a otros cursos, seminarios o actividades organizadas por el Ilustre Colegio de Economistas de Cantabria. Usted puede ejercitar el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por escrito al Ilustre Colegio de Economistas de Cantabria. C/ Pasaje de Peña, 2-3º-Santander.