



## IL CORPO

L'importanza  
di una corretta postura

Con **Elena Vinnik**

ex atleta di ginnastica ritmica,  
personal trainer posturale.

**Mercoledì 22 giugno**  
ore 20.00

**Movimento:**  
struttura ed emotività.

Con **Marta Casari**  
ballerina e coreografa

**Martedì 5 luglio**  
ore 20.00

**Il pavimento pelvico:**  
semplici esercizi  
per prevenire e curare problemi  
urologici femminili.

Con **Fedra Gottardo**

**Martedì 20 settembre**  
ore 20.00

**DONNE:  
VIETATO  
AMMALARSI**  
Soprattutto se lavorano  
in maniera autonoma o  
se hanno un'impresa.

Terziario Donna -  
Confcommercio organizza una  
serie di incontri  
per promuovere la salute  
individuando alcuni percorsi di  
prevenzione ed educazione ai  
corretti stili di vita, proponendo  
curiosità e soluzioni per il  
benessere psico-fisico delle  
donne imprenditrici, autonome  
e libere professioniste.

con la collaborazione di:



CONFCOMMERCIO  
IMPRESE PER L'ITALIA  
ASCOM TREVISO



CONFCOMMERCIO  
IMPRESE PER L'ITALIA  
TERZIARIO DONNA TREVISO

## CORPO

**Mercoledì 22 giugno**  
**ore 20.00**

Max 25 posti

Confcommercio Treviso  
via S. Venier, 55

**L'importanza di una corretta postura:** come ridurre o evitare dolori, malesseri e ristabilire un tono muscolare equilibrato.

Con **Elena Vinnik** ex atleta di ginnastica ritmica, personal trainer posturale.

**Martedì 5 luglio**  
**ore 20.00**

Max 25 posti

Confcommercio Treviso  
via S. Venier, 55

**Movimento: struttura ed emotività.** Come le nostre emozioni entrano in relazione con la costruzione della nostra struttura e come possiamo modificare e migliorare i nostri problemi strutturali attraverso la vera coscienza del movimento.

Con **Marta Casari** ballerina e coreografa, abbina alla sua esperienza pilates, yoga, shiatzu, ginnastica dolce, studi sulla relazione tra emotività e struttura muscolo scheletrica grazie ai quali crea un sistema personale unico.

**Martedì 20 settembre**  
**ore 20.00**

Max 50 posti

Confcommercio Treviso  
via S. Venier, 55

**Il pavimento pelvico:** semplici esercizi per prevenire e curare problemi urologici femminili.

Interviene l'urologa  
**Fedra Gottardo.**

con la collaborazione di:

