

Il Centro propone anche :

◆ VISITE FISIATRICHE

(Dott.ssa Lucia Colli)

◆ CONSULENZA ADATTAMENTI E AUSILI

Valutazione dell'ambiente di vita quotidiana, degli ausili e strategie di movimentazione post trauma, post ictus

◆ CORSI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

◆ LINFODRENAGGIO

◆ NORDIC WALKING

STAFF FISIOTERAPISTI AMBULATORIO E PALESTRA COOPERATIVA L'ARCA

Tutti i fisioterapisti sono competenti nei vari settori della riabilitazione, ciascuno con la propria specificità:

- **Smyth-Gardner Gina** Dott in Fisioterapia
Esperto riabilitazione posturale
- **Paola Del Grosso** Fisioterapista e insegnante di Yoga
- **Lorenza Pansoni** Dott in Fisioterapia
Referente AIFI Prov. di Sondrio
Istruttrice Nordic Walking



L'ARCA SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE

CHIAVENNA ,Via G.B. Cerletti,19

Tel 0343/990005 int. 1 *(per informazioni - ore 9-12 da L a V)*

Cell. 3347843123 *(per appuntamenti fisioterapia e corsi)*

info@arcacoopchiavenna.it
www.arcasociale.org



Centro privato di Fisioterapia



Cell. 334 7843123

CORSI E GRUPPI IN PALESTRA

LA "SALUTE DELLA SCHIENA"

Ginnastica riabilitativa e formazione per chi vuole evitare o curare mal di schiena.

L'obiettivo è rieducare la postura corretta, migliorare la salute della schiena con la ginnastica terapeutica e promuovere l'uso corretto della schiena nell'attività quotidiana, per ridurre la sintomatologia e ricondurre ad una corretta e costante attività fisica.

GINNASTICA DOLCE

Permette di recuperare e mantenere il movimento funzionale, i parametri articolari, la coordinazione e l'equilibrio in un contesto di prevenzione utile nelle attività di tutti i giorni sia in ambito domestico che durante le attività in esterno.

Adatto anche a chi è affetto da problemi alle articolazioni, per muoversi in modo corretto e conoscere il proprio corpo.

TARIFFE: (minimo 5 iscritti)

70 €. Ginnastica dolce (n.10 incontri)

80 €. Salute Schiena, (n.10 incontri)



YOGA

Lo **yoga** è una disciplina millenaria che aiuta ad armonizzare ed equilibrare il corpo, la mente, le emozioni. Con le sue pratiche ci offre uno strumento valido per combattere gli squilibri che gli attuali ritmi di vita così frequentemente ci inducono. E' rivolto a tutti coloro che vogliono migliorare il proprio benessere fisico e psicologico.

Il corso di "Yoga: Asana e Pranayama" si rivolge a chi è interessato a sviluppare un corpo sano, armonioso ed elastico ed una mente più consapevole e serena, attraverso alcune tecniche come posizioni (asana) e respirazioni controllate (pranayama).

Il corso di "Yoga Nidra" porta armonia ed equilibrio mentale ed emozionale, combatte lo stress ed i suoi sintomi, armonizza l'inconscio profondo e risveglia il potenziale interiore. E' una pratica che induce un rilassamento profondo, mentale, fisico ed emozionale in cui la coscienza è attiva ad un livello più profondo di consapevolezza.

TARIFFE: (minimo 5 iscritti)

80 €. Yoga Nidra (n.10 incontri)

90 €. Yoga Asana e Pranayama (n.10 incontri)

TRATTAMENTI DI FISIOTERAPIA

Il Centro di fisioterapia dell'Arca offre servizi privati di Fisioterapia individuale e piccoli gruppi per tutte le età:

- Terapia manuale e massaggio terapeutico.
- Valutazione, Riabilitazione delle disfunzioni muscolo scheletriche (lombalgie, cervicalgie, artrosi, dolore acuto e cronico)
- Riabilitazione ortopedica/reumatologica/post chirurgica
- Riabilitazione Neurologica: Ictus, Trauma Cranico, Morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, altre patologie neurologiche.
- Valutazione, rieducazione posturale, trattamento scoliosi.

TARIFFE:

Sedute FKT standard (min. 45'):

Valutazione iniziale/sedute singole € 45,00 + iva se dovuta

Ciclo di 4 sedute: € 165,00 + iva se dovuta

Ciclo di 6 sedute: € 240,00 + iva se dovuta

Ciclo di 10 sedute: € 350,00 + iva se dovuta

⇒ Iva dovuta per over 65 anni (iva attuale 5%)

⇒ Per trattamenti domiciliari viene aggiunto supplemento da 2 € a 10 € a seconda della località per ogni seduta

Sedute FKT "small" (30') - solo ambulatoriale

Valutazione per corsi Sedute singole € 30,00 + iva se dovuta

Ciclo di 4 sedute: € 115,00 + iva se dovuta

Ciclo di 6 sedute: € 165,00 + iva se dovuta

Ciclo di 10 sedute: € 270,00 + iva se dovuta

