



Ciao,

se sei osteopata, questa newsletter è per te.

Se sei un fisioterapista o un collega di altra disciplina, questa newsletter è senza dubbio anche per te.

Così come la fascia è importante nel trattamento manuale, allo stesso modo è importante in qualsiasi programma di recupero funzionale.

Non solo. Se non sei del "mestiere", ma desideri migliorare la tua flessibilità e fare progressi in qualsiasi altro tipo di allenamento, è una conoscenza che dovresti approfondire per ottenere il massimo.

Il termine fascia, oggi, è sempre più citato in mondi diversi da quello medico-sanitario. Il mondo del fitness ne è un esempio.

Il fatto è che, se da un lato molte persone hanno un'idea abbastanza chiara di cosa sia la fascia, molte altre non ce l'hanno affatto.

In entrambi i casi, comunque sia, è molto più di quanto si creda di comprendere.

Penso che la fascia sia uno degli organi più importanti del corpo umano.

Ti è mai capitato di vedere qualcuno che impiega tanta fatica in cambio di un piccolo risultato?

Mi riferisco, ad esempio, a cambiamenti finalizzati a un miglioramento della flessibilità. E' vero che ci sono corpi naturalmente dotati e altri meno, ma ti assicuro che approcciare il corpo anche attraverso la fascia è il modo migliore per

usare il minimo sforzo e ottenere il risultato desiderato.

Se vuoi saperne di più, dai un'occhiata a questo post:

<https://www.chiarasicuri.it/la-fascia-tu-sai-come-realmente/>

Stay tuned ;) presto aggiungerò nuovi contenuti per renderti più familiare la fascia e le sue incredibili potenzialità.

Come sempre, sarà un piacere ricevere tue notizie.

A presto,

Chiara