



Assoc. ONLUS per prevenzione e lotta ai tumori femminili

ORGANIZZA GRATUITAMENTE

NUOVI CORSI DI AUTOLINFODRENAGGIO

Anche quest'anno **Salute Donna** vuole essere vicina alle donne ed ai possibili disturbi collegati all'intervento al seno e svuotamento ascellare; infatti molte donne operate hanno la necessità di seguire una terapia di linfodrenaggio per poter recuperare la funzionalità del braccio coinvolto nell'operazione.

Salute Donna quindi organizzerà dalla metà di **Marzo 2011** due corsi di autolinfodrenaggio.

Ogni corso prevede circa otto incontri, ma la durata esatta verrà stabilita dalla terapeuta solo dopo aver valutato le problematiche delle partecipanti. In ciascun corso verrà spiegato come funzionano i vasi linfatici e perché spesso si formino gli edemi, verranno insegnate le manovre, leggere manipolazioni simili a carezze sulla pelle, ovvero leggere spinte alla pelle che fanno così scorrere la linfa lungo il suo naturale percorso, pratica ginnastica posturale e respiratoria.

I corsi non sono solo momenti di informazione, ma anche di confronto e di amicizia.

Se pervenissero molte richieste, verranno organizzati altri due corsi dopo la metà di Settembre

A tale proposito si invitano tutte le donne che desiderano prendere parte a questo corso o semplicemente vogliono maggiori dettagli, a contattarci telefonicamente al numero 02/994302952 tutti i martedì e i giovedì dalle 15.00 alle 17.30. I posti saranno per 20 persone suddivise in gruppi di 10 uno al Giovedì e l'altro al Sabato, presso la sede della Sezione.