



MÉTODO POSTURAL.

Una buena postura es fuente de salud y previene posibles lesiones que mermen la capacidad futura de actuación. Por este motivo, la *Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha* quiere desarrollar una sesión práctica informativa sobre las posturas correctas a emplear y la necesidad de corregir los 'vicios posturales' adquiridos a lo largo de la vida.

Duración: 50 minutos.

Profesor/a: César Zurdo. Licenciado en CC de la Actividad Física y el Deporte. Técnico Especialista en Deporte Salud. Especialista en el Método Pilates.