



IN
CORPORE
SANO

MASSOTERAPIA



GINNASTICA POSTURALE

IL MOVIMENTO E' VITA

LA VITA E' MOVIMENTO



L'attivit  motoria   il farmaco pi  potente che abbiamo a disposizione, senza effetti collaterali.

Fare attivita' fisica   necessario per contrastare le ore di sedentarieta' che, ormai, nelle nostre giornate, sono sempre in aumento.

Che sia una camminata di un'ora al giorno o un programma di attivita' motoria adattata e personalizzata, l'attivita' fisica ha moltissimi benefici:

ritarda l'invecchiamento e l'osteoporosi, mantiene le articolazioni in buono stato, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e respiratorie, previene l'insorgenza del Diabete mellito e l'accumulo di colesterolo, mantiene la muscolatura in uno stato di buona tonicita', accresce il senso di benessere, di fiducia e autostima, ci fa sentire pi  attivi ed energici.



CHI SONO

Mi chiamo Martina Saporiti, sono nata nel 1994 a Tradate (VA) e sono una Chinesiologa e Massoterapista.

Mi sono laureata in Scienze Motorie e dello Sport nel 2017 presso l'Universita' Cattolica del Sacro Cuore di Milano e, a Dicembre 2019, ho concluso con lode il percorso di laurea magistrale in Scienze e Tecniche delle Attivita' motorie Preventive e Adattate nello stesso ateneo.



Dopo la laurea ho scelto di frequentare la scuola di Massoterapia per approfondire le mie competenze e poter offrire alle persone che si rivolgono a me un servizio piu' completo.

La mia passione per lo sport e l'attivita' fisica nasce fin da piccola: in prima elementare ho iniziato a praticare Pallavolo e Nuoto che mi hanno insegnato quanto muoversi fa bene sia al corpo che allo spirito.

Di seguito diversi corsi di specializzazione che ho frequentato negli anni:

- 4° livello base del Metodo Raggi con PANCAFIT
- 2° livello istruttore BACK SCHOOL
- Trattamento ginnastico delle scoliosi
- Ginnastica in gravidanza
- Massaggio circolatorio ad azione anticellulite
- Massaggio in gravidanza



LO STUDIO

In studio troverai un ambiente confortevole dove poter svolgere la tua seduta di ginnastica, ricevere un trattamento massoterapico o staccare dallo stress della giornata con un massaggio rilassante.



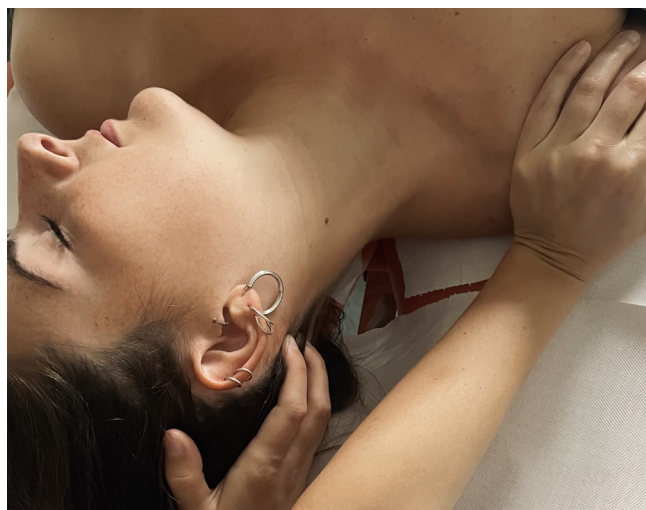
LE ATTIVITA'

MASSOTERAPIA

La Massoterapia e' una tecnica riabilitativa e preventiva che prevede un massaggio terapeutico del tessuto connettivale e dei muscoli eseguito generalmente con le mani.

Lo scopo e' ripristinare il benessere psico-fisico del paziente attraverso diverse tecniche e manualita':

- Massaggio terapeutico
- Massaggio decontratturante
- Tecniche fasciali
- Massaggio sportivo
- Massaggio miorilassante
- Massaggio connettivale
- Linfodrenaggio
- Kinesiotaping
- Coppettazione



GINNASTICA

Non esiste una postura perfetta: in letteratura la postura viene definita come "l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale. Il modo in cui reagiamo alla forza di gravità e in cui comunichiamo."

Per questo motivo nel mio studio le sedute di Ginnastica, sia essa posturale, correttiva, antalgica, in gravidanza o di rieducazione motoria sono individuali e altamente personalizzate alle esigenze di ognuno, dopo un'attenta valutazione posturale.

- Ginnastica posturale, correttiva e antalgica
- Rieducazione motoria
- Ginnastica in gravidanza



