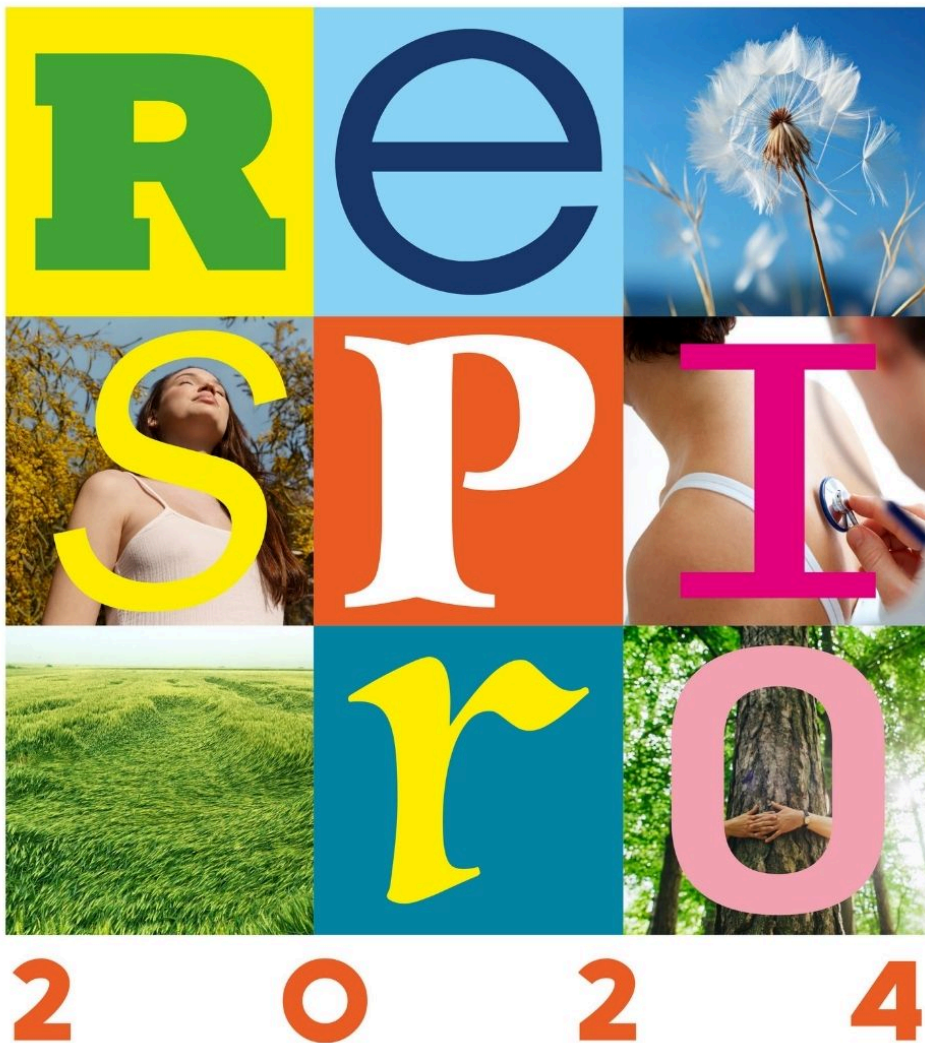


GIORNATA DEL



**21 SETTEMBRE
2024**
DALLE 10 ALLE 18,30

**Centro Commerciale
Collestrada - PG**

PROGRAMMA :

- **Presso lo stand dell'AMAR ODV dalle 10 alle 18,30** sarà possibile sottoporsi gratuitamente ad un esame spirometrico e specialisti pneumologi e personale sanitario saranno a disposizione di chi voglia ulteriori informazioni e chiarimenti.

Durante l'intera giornata verranno proiettati dei video per effettuare esercizi di fisioterapia respiratoria e video sull'importanza della "cura dell'ambiente per la cura del respiro"

- **Presso la Sede Direzionale 1° piano del Centro Commerciale Collestrada**
Alle 10,30 e alle 15 si potrà partecipare gratuitamente ad una seduta di "Ginnastica respiratoria" della durata di circa 20 minuti previa prenotazione anche tramite WhatsApp al numero 3485543627 (Margherita) o recandosi allo stand dell'AMAR 20 min prima delle sedute

Alle 11,30 e alle 16,30 si potrà partecipare gratuitamente ad una seduta di "Tecniche per un respiro consapevole" della durata di circa 20 minuti previa prenotazione anche tramite WhatsApp al numero 3472251855 (Azzurra) o recandosi allo stand dell'AMAR 20 min prima delle sedute