Y tú ¿Te has parado a pensar cómo duermes?

➡ Presentamos un nuevo taller #Espondidolor, de la mano de nuestra Fisioterapeuta Adriana C. Delgado.

🎯El objetivo es aprender y ampliar los conocimientos sobre el sueño, al mismo tiempo que profundizamos en ejercicios, pautas y técnicas para mejorar la calidad del sueño 🧘♀

¡Empecemos! 🙌

✅SUEÑO;

Descanso y Dolor Crónico

Dividido en 2 sesiones;

- Dormir y descansar ni es igual ni es lo mismo

🗓 1 de Febrero⏰ 12h

- Ejercicios, pautas y técnicas

🗓 8 de Febrero ⏰ 12h

➡ ¡Taller GRATUITO! SESIÓN 1

Dormir y descansar ni es igual ni es lo mismo

🗓1 de Febrero ⏰12h 🖥Online

👩⚕ Fisioterapeuta Adriana C. Delgado @sapere\_aude\_fisioterapia\_

📌Para inscribirte

bit.ly/3Dm8B9O

¡Reserva ya tu plaza con nosotros! 🤝

¡Contamos contigo!🙌

#ceade #nuestraformulaeslasuma #masqueundolordeespalda #espondilitisanquilosante #espondiloartritisaxial #dolor #dolordeespalda #reumatologia #objetivos #ea #espalda #lumbar #TodosSomosReuma #espondiloartritisaxial #dolor #dolordeespalda #reumatologia #sueño #reumaysueño

Badajoz; @aexpe\_oficial

Burgos; @afaeaburgos

Córdoba; @aceadecordoba

Jaén; @fejidif

Cádiz - Jerez; @ajerea\_jerez

Burgos; @afaeaburgos

https://www.instagram.com/p/CoAAdcCNGLx/?igshid=MDJmNzVkMjY=