



17 de fevereiro | 16h30 | Piscinas Cobertas de São Brás

Workshop de Terapia Watsu

Demonstração da **terapia aquática WATSU** que permite diversos benefícios a nível físico e mental, onde se inclui, entre outros, o reequilíbrio da coluna vertebral, alívio de tensões ou rigidez muscular, sintomas de fibromialgia, artrites e artroses.

Esta terapia é indicada para crianças hiperativas, paralisia mental, pessoas com depressão e ansiedade.

Os participantes terão de usar equipamento adequado para a utilização das piscinas (fato de banho para senhoras, calção de licra para homens, touca e chinelos).

A sessão será orientada pelo **formador João Rodrigues**.

A entrada é livre.

Pode inscrever-se até dia 16 de fevereiro no Gabinete do Município ou pelos seguintes contactos 289 840 019 ou municipo@cm-sbras.pt