

CORSO DI AGGIORNAMENTO RSPP/ASPP **(valido per 3 crediti formativi)**

VIDEOTERMINALI

“ESERCIZI DI RILASSAMENTO E GINNASTICA PREVENTIVA”

Mercoledì 26 Febbraio 2014

dalle ore 14.00 alle ore 17.30

Hotel Genova

Via Cavour, 25 - 00184 Roma

Programma:

- Aspetti Posturali nel lavoro a videoterminale
- Gli esercizi di Ginnastica Preventiva e di Stretching
- L'importanza del Rilassamento Muscolare e Oculare nel lavoro a videoterminale
- Esercizi di Rilassamento: applicazioni pratiche

Docenti: Dott.ssa Valentina Bigazzi e Dott. Federico Carosi