

# MUSA: Taller higiene postural

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Actividad física.

---

## Descripción

### Análisis de situación

La higiene postural es un conjunto de hábitos y normas para conseguir una correcta posición del cuerpo. Tanto cuando estemos quietos como en movimiento.

Es muy importante ser consciente de la postura que adoptamos en cada situación, ya que una buena higiene postural puede prevenir la mayoría de lesiones y molestias relacionadas con la zona lumbar.

### Objetivos del taller

- Mejorar los hábitos diarios para mantener la espalda en un estado óptimo de salud.
- Ser consciente de la postura que adoptamos en cada situación.

### Metodología

Taller activo acompañado de explicaciones de la formadora

Formadora: Myriam Stokman fisioterapeuta del Centro de Salud de Sabiñánigo

---

## Población

Población General - Cualquiera (No socias: 5€)

---

## Persona de contacto

Manuela Gómez Myriam Stokman (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

MUSA / Centro de Salud de Sabiñánigo

---

## Fecha de última actualización de la actividad

19/10/2023

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Ejército 27 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.asociacionmusa.es>

## Imagen de la Actividad

TALLER DE

UNA M

MA

Myriam Stokman

**Fisioterapeuta del C.S de Sabiñ**

