

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

### **VIDEOTERMINALI**

### **“ESERCIZI DI RILASSAMENTO, TRAINING OCULARE E GINNASTICA PREVENTIVA”**

**Martedì 10 Giugno 2014**

dalle ore 14.30 alle ore 17.30

Via Ludovisi, 35 - 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***