



# INVITO

**mercoledì 13 aprile**

**ore 21,00**

**Presso**

**Palagenesio di Carate Urio**

La ditta "Prima Idea" di Bovisio Masciago è disposta a

**contribuire alla manutenzione dei sentieri**

In cambio "*Prima Idea*" ci chiede di partecipare

**mercoledì 13 aprile**  
**ore 21,00**

alla serata

**Salute e benessere**  
**della schiena**

#### PROGRAMMA SERATA

- Distribuzione del tagliando per l'estrazione finale
- Presentazione dell'Azienda e del libro "Come rilassarsi e riposare bene" del Prof. Benedetto Toso (Università Cattolica di Milano)
- Accorgimenti per un uso corretto della colonna vertebrale (rachide) nelle attività quotidiane
- Esercizi serali di rilassamento
- Criteri per la scelta di un sistema letto e dei suoi singoli componenti
- Presentazione del sistema letto Prima Idea (Presidio Medico)
- Rinfresco
- Prova prodotto e consulenza individuale
- Estrazione dei soggiorni (quattro persone per una settimana cad.)

**Sarà necessaria la presenza della coppia**  
**(convivente)**

**meglio se di età superiore a 40 anni**

Il Comitato Direttivo