

TALLER HIGIENE POSTURAL

- ¿Qué es la higiene postural?
- ¿Porque es importante cuidar nuestra postura?
- Como podemos mejorar nuestra postura.
- Normas de higiene postural.
 - Como debemos caminar.
 - Como debemos sentarnos en la silla.
 - Como debemos sentarnos en el suelo.
 - Como debemos cargar la mochila.
 - Como debemos cargar objetos.
 - Como debemos dormir.
- Consejos.
- Taller practico mediante juegos.