

# De graça, nas praças

O final de semana terá três festivais, que combinam atividades gratuitas com um passeio em família. Os programas ampliam as propostas de oferecer cultura e feiras alternativas durante todo o dia, com destaque para os shows de músicos locais

METRO POA

## Festival da Primavera

O programa vai reunir três grupos gaúchos durante a tarde de sábado. A primeira atração é a banda General BoniMores (foto). Depois, vêm os roqueiros da No-cet, banda de Santa Maria. O encerramento será com o instrumental da Camerata Pampeana. O festival inclui brechó, feira de vinis, food trucks e espaço kids.

**Na Concha Acústica do Theatro São Pedro. Sábado, a partir do meio-dia. Os shows começam às 15h.**



## Porto Alegre Festival

Seis bandas gaúchas participam do evento, que terá food trucks, venda de artesanatos, brechós, atividades para as crianças e uma feirinha pet. No sábado, os shows serão com as bandas Lítera, Diretoria e Comunidade Nin-Jitsu. O domingo terá o rock da General BoniMores, da Bidê ou Balde e da Tequila Baby.

**Na calçada da av. Polônia, próxima à Estação São Pedro do Trensurb. Sábado e domingo, a partir das 12h.**

## Arena Cultural

O encontro terá espetáculos musicais, exposição de arte, oficinas, feira de alimentos saudáveis e bancas de vinil. Entre as atrações estão Mari Martinez & The Soulmates, Marmota Jazz (foto), Banda Capitão Rodrigo, Homem Banda Mauro Bruzza e Bibiana Petek.

**No parque Marinha do Brasil, em frente à pista de skate. Domingo, a partir das 14h. A organização vai arrecadar alimentos para a Casa do Artista Riograndense.**



## Dores na Coluna? Podemos te Ajudar!

Dores **intensas** na parte baixa da coluna pode ser um caso de **lombalgia**. Saiba como tratar sem **medicação** ou **cirurgia**!

## LOMBALGIA

Você conhece alguém que sente **muita dor nas costas**? Isso pode indicar um quadro de lombalgia.

A **lombalgia** é a dor na parte baixa da coluna, causada por quedas que tivemos quando crianças, má postura, sedentarismo e estresse. A **lombalgia** caracteriza-se por apresentar dores localizadas e/ou dores irradiadas, contraturas musculares e fraqueza, causada na maioria das vezes por um **desalinhamento** da coluna vertebral.

A **QUIROPRAXIA** tem excelentes resultados no tratamento para dores na região lombar, além de ser mais econômico que demais tratamentos. O ajuste articular da **Quiropraxia** é uma das formas mais eficazes de combater a dor sem a necessidade do uso de medicamentos. A **Clínica Coluna em Movimento** conta com diversas unidades no país e profissionais capacitados para o exercício da profissão.

Experimente poder **desfrutar** de uma **vida sem dores** e muito mais **saúde** com profissionais reconhecidos pela **ABQ** e padrões de atendimento **internacionais**!

Livre-se das **Dores nas Costas** e **potencialize** sua **qualidade de vida**.



Unidade: Porto Alegre  
51 4141.0999 | 51 9 9708.4268  
Av. Nilo Peçanha, nº 3.365 - Lj. 108, Bairro Chácara das Pedras

A Quiropraxia pode ser muito mais do que você imagina, veja o quanto ela pode te ajudar, tratando problemas como:

- Dores na **coluna vertebral**
- **Hérnia de disco**
- Dor **ciática**
- Dores e **tensão muscular**
- Problemas nas **articulações** das extremidades (ombro, cotovelo, punho, mão, quadril, tornozelo, e pé)
- Problemas **posturais** e restrições à movimentação
- Dores de **cabeça**
- Perda de **sensibilidade** ou **formigamento**

Unidade: Goiânia | 62 3932.3222 | 62 99913.3222  
Unidade: Anápolis | 62 3706.3202 | 62 99275.1912  
Unidade: Rio Verde | 64 3050.3300 | 64 99644.3222

Siga nas redes sociais! ColunaEmMovimento ColunaEmMovimento

Conheça a seriedade de nosso trabalho, acesse agora!

[www.colunaemmovimento.com.br](http://www.colunaemmovimento.com.br)

**CUPOM VALE DESCONTO**  
**50%** NA AVALIAÇÃO+  
PRIMEIRA SESSÃO

Válido apenas para primeira consulta realizada até o mês de Janeiro de 2017. Não acumulável com outras promoções.