

# ALTA FORMAZIONE IN POSTUROLOGIA

CORSO ESCLUSIVO PER STUDENTI E LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE

**PIANO DI STUDI** (96 ore di corso + 40 ore di tirocinio) numero chiuso 16 iscritti.

## 14-15 MARZO WEEKEND 1 - MOVIMENTO E POSTURA

Imparerai ad eseguire valutazioni posturali per individuare le disfunzioni posturali e definire un piano di azione.

**Programma:** Postura e posturologia • Valutazione posturale • Valutazione stabilometrica • Test muscolo - articolari

## 4-5 APRILE WEEKEND 2 - DISFUNZIONI POSTURALI

Una nuova visione del corpo umano, descriveremo la combinazione di catene e fasce che lo compongono. Imparerai ad eseguire dei test specifici per avere una visione di insieme ed affrontare le disfunzioni posturali in un'ottica multidisciplinare.

**Programma:** Catene muscolari • Sistema fasciale • Compensazioni • Test specifici

## 18-19 APRILE WEEKEND 3 - RIEDUCAZIONE POSTURALE

Tratteremo lo studio dell'ergonomia e pianificheremo l'intervento posturale attraverso l'educazione, gli esercizi di Ginnastica Posturale, Respiratoria e Propriocettiva.

**Programma:** Ergonomia • Ginnastica respiratoria • Ginnastica posturale • Ginnastica propriocettiva

## 9-10 MAGGIO WEEKEND 4 - TRATTAMENTO DELLE TENSIONI MUSCOLARI

Unione tra la Medicina Occidentale e la Medicina Orientale in un approccio unico che combina l'allungamento globale, Trigger Point e digitopressione al fine di eliminare le tensioni muscolari e migliorare l'equilibrio muscolo-tensivo.

**Programma:** Medicina orientale / occidentale • Meridiani mio-fasciali • Digitopressione • Tensegrità • Allungamento passivo catene mio-tensive

## 23-24 MAGGIO WEEKEND 5 - ALLENAMENTO E POSTURA

Weekend all'insegna dell'allenamento specifico in base al mesomorfo e caratteristiche posturali. Tratteremo il concetto delle catene mio-tensive e come inserirlo nella programmazione.

**Programma:** Allenamento funzionale personalizzato • Disfunzioni posturali ed allenamento • Allungamento attivo delle catene mio-tensive

## 6-7 GIUGNO WEEKEND 6 - PROGRAMMAZIONE

Tratteremo dei concetti fondamentali per mettere in pratica le nozioni apprese durante i weekend precedenti e come pianificare il percorso ideale di trattamento.

**Programma:** Definizione degli obiettivi • Programmazione • Dal colloquio iniziale alla scelta del percorso ideale • Discussione casi trattati

## 20 GIUGNO DISCUSSIONE TESI E CONSEGNA ATTESTATI

Segreteria ASD EDUCARE AL MOVIMENTO: 331.9620199 / 0861.242748 [educarealmovimento@libero.it](mailto:educarealmovimento@libero.it)

[www.educarealmovimento.it](http://www.educarealmovimento.it)