# *CORSO ISTRUTTORI*
# *1°LIVELLO POSTURALENERGY*

## (by METAMORFOSIS®)

## IL CORSO SI ARTICOLA IN 20H, COSÌ STRUTTURATE

**Sabato 09 dicembre 2017**

| | |
|---|---|
| 09.00-09.30 | registrazione e presentazioni |
| 09.30-13.00 | lezioni teorico-pratiche |
| 13.00-14.00 | pausa pranzo |
| 14.15-18.00 | lezioni teorico pratiche |

**Domenica 10 dicembre 2017**

| | |
|---|---|
| 09.00-13.30 | lezioni teorico-pratiche |
| 13.30- 14.30 | pausa pranzo |
| 14.45- fine | lezioni teorico pratiche/esame |

**Class room di approfondimento didattico obbligatoria, con materiale didattico ad integrazione di quello fornito nelle lezioni frontali compiti da svolgere con scadenze determinate**

## PROGRAMMA DIDATTICO

- Elementi di anatomia e fisiologia: apparato muscolo-scheletrico/tessuto connettivale; concetto di articolazione; muscoli, tono muscolare e contrazioni muscolari; catene cinematiche; muscoli agonisti e antagonisti e sinergici; propriocettori e tensocettori;
- La dinamica respiratoria fisiologica e disfunzionale
- Elementi di tecniche respiratorie (teoria e pratica)
- Concetto di postura: Posture di riferimento/Paramorfismi e dismorfismi
- Elementi di analisi della postura: piani ed assi di movimento; tipologie di movimenti articolari, punti di repere e concetto di baricentro corporeo
- Basi di biomeccanica e posturologia applicata: utilizzo di facilitazioni, scelta di metodologie adatte alla tipologia di utenza, etc. (teoria e pratica)

- Tecniche di risveglio della percezione e consapevolezza corporea (teoria e pratica)
- Osservazione come strumento utile alla costruzione di programmi personalizzati (teoria e pratica)
- Cenni sulle metodologie applicate alla ri-educazione posturale: Feldenkrais, Bienfait, Mezieres, Souchard, Bionergetica, Rolfing, Yoga, etc.

Italia Coni

- Come strutturare una lezione di ginnastica posturale: individuale o di gruppo (teoria e pratica)
- Sport e postura: prevenire danni e contribuire ad un corretto allenamento
- La centralità dell'individuo inteso a 360°: corpo-mente-emozioni
- Il rilassamento come strumento per completare la ricerca del benessere attraverso la pratica corporea e come momento conclusivo di una sessione di pratica
- Una sana alimentazione e delle sane abitudini di vita, favoriscono la costruzione di un efficace programma ri-educativo posturale
- Legislazione in materia di salute, privacy e responsabilità civili e penali dell'istruttore

Italia Coni