



Corso di Formazione per

ISTRUTTORE SOCIETARIO DI PRIMO LIVELLO DI GINNASTICA POSTURALE

European Study Center



Education, Sport & Culture



Confsport Italia



Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI
Ente Nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero degli Interni
Ente Nazionale di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali
Iscritto all'Albo Provvisorio del Servizio Civile Nazionale.



Confsport Italia
Sede Nazionale - Via Properzio, 5 - 00193 Roma
Sede Organizzativa - Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma

Corso di formazione per Istruttore Societario di primo livello di Ginnastica Posturale

La Ginnastica antalgico posturale

La ginnastica posturale è una tecnica che corregge la postura, rende armonica la forma del corpo, scioglie le contratture e sconfigge i dolori articolari mirando a riallungare le catene muscolari e aiutando l'individuo a riallinearsi disimparare le posture viziate, ricordare e mantenere le posizioni, superare le contratture e i dolori che ne conseguono. Infatti solo agendo sui singoli muscoli che fungono da freno e impediscono il movimento giusto è possibile determinare un cambiamento delle strutture articolari.

Inoltre la cattiva postura dipende dal fatto che la schiena viene schiacciata dalla forza dei suoi stessi muscoli, i quali devono essere allungati e liberati dalla loro stessa energia.

Inoltre durante il corso verrà introdotta la lettura posturologica del corpo, analizzando i ricettori posturali (occhi, articolazione temporo mandibolare, piedi) che se squilibrati non consentono un adeguato equilibrio posturale.

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione propone le nozioni fondamentali per imparare a gestire una classe di ginnastica antalgico posturale trasferendo le competenze necessarie per svolgere in maniera adeguata la professione di insegnante di ginnastica posturale.

Le attività saranno dedicate all'analisi delle posture sia dal punto di vista posturologico che da quello muscolare delle principali patologie, e delle varie metodologie utilizzate per affrontare benessere psicofisico, sia allo studio e applicazione di esercizi mirati alla risoluzione delle principali problematiche posturali.

LE AREE DI APPROFONDIMENTO -TEMPI

Aree di approfondimento:

- Anatomia, fisiologia posturologia
- disfunzioni posturali
- osservazione del paziente
- esercizi di allungamento posturale
- tecniche di rilassamento
- psicologia omeopatia
- principi della nutrizione.

Il corso, della durata di **82** ore, comprende l'esame, gli stage ed il tirocinio.

Il corso si terrà nei giorni di **Sabato e Domenica 8.30 – 18.30**

REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

- diploma di scuola media superiore o laurea allo IUSM o in medicina, scienze infermieristiche, psicologia, pedagogia o simili.
- aver compiuto 21 anni.
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- tre fotografie formato tessera.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

1. I partecipanti dovranno frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire uno o più moduli, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più di un fine settimana.
2. Letture di testi di approfondimento. Durante il corso verranno consigliati dei testi di approfondimento.
3. Aver saldato tutte le quote richieste per la partecipazione al corso.
4. Aver completato tutte le ore di tirocinio.

TEMI TRATTATI

- Anatomia del rachide
- il sistema nevoso, lo schema corporeo
- l'osservazione del paziente
- principi del metodo Mezieres
- la posturologia e l'esame posturale
- la visione e le disfunzioni posturali
- le disfunzioni posturali e l'atm
- principi di omeopatia
- principi di psicologia corporea
- principi della nutrizione
- principi del rilassamento

DATE E LUOGHI DI INCONTRO

Date previste per gli incontri:

- 14 - 15 gennaio 2012
- 18 - 19 febbraio 2012
- 17 - 18 marzo 2012
- 14 - 15 aprile 2012
- 05 - 06 maggio 2012

Il corso si svolgerà presso la palestra della A.S.D. Nova 84 – Via Latina, 192 – Roma.

DOCENTI

Il gruppo dei docenti si compone di:

- Fisioterapista con funzioni di coordinamento
- Medico Omeopata
- Ortottico
- Odontoiatra
- Biologa Nutrizionista
- Psicologa
- Assistente Educatore Fisico

ISCRIZIONI

Il percorso formativo prevede un numero massimo di **25 partecipanti**.

Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al giorno **30 dicembre 2011**.

Per rientrare nell'elenco dei partecipanti verrà data priorità alla data di invio dell'iscrizione.

Le iscrizioni potranno essere fatte:

- direttamente presso la sede della Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma
- mediante fax: 06.5502800
- mediante posta elettronica all'indirizzo: info@confsportitalia.it

Il pagamento potrà essere effettuato in un'unica soluzione o in due rate, una da versare al momento dell'iscrizione, l'altra prima dell'inizio del corso.

Modalità di pagamento:

- Direttamente presso la sede della Confsport Italia - Via dell' Imbrecciato, 181 - Roma
- tramite conto corrente postale n. 54776000 intestato alla Confsport Italia
- tramite bonifico postale intestato alla Confsport Italia COD. IBAN.

IT30O0760103200000054776000

- tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia COD. IBAN.

IT40J0558403214000000001689

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla Confsport Italia - ASI (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI).

COSTI

Il costo complessivo del corso è di **500,00 Euro**.

Nella quota sono comprese l'iscrizione alla Confsport Italia, l'assicurazione, gli strumenti di supporto, le dispense, l'esame finale e il tirocinio.

PROGRAMMA CORSO

M.1 Sabato e domenica 14 - 15 gennaio 2012

Sabato Pomeriggio ore 15.00 - 19.00

Introduzione al corso

Anatomia del rachide

Fisiologia del sistema nervoso

Schema corporeo.

Pratica postura schema corporeo

Domenica ore 9.00 - 13.00

Principi mezieres: osservazione del paziente

M.2 Sabato e domenica 18 - 19 febbraio 2012

Sabato mattina ore 8.30 - 12.30

Le catene muscolari, i riflessi antalgici a priori

Sabato pomeriggio ore 13.30 - 18.30

La posturologia, l'esame posturale, il rilassamento

Domenica ore 8.30 - 13.30

La respirazione: il diaframma

Valutazione della respirazione

M.3 Sabato e domenica 17 - 18 marzo 2012

Sabato mattina ore 8.30 -12.30

Ortottico. Il sistema visivo e la postura

Sabato Pomeriggio ore 13.30 - 18.30

Il diaframma e lo psoas

Postura e manovre di sblocco

Domenica mattina ore 8.30 - 12.30

Le disfunzioni dell'articolazione ATM e la postura

Domenica pomeriggio ore 13.30 - 17.30

La nutrizione in ambito sportivo

M.4 *Sabato e domenica 14 - 15 aprile 2012*

Sabato mattina ore 8.30 - 12.30

Principi di omeopatia

Sabato Pomeriggio ore 13.30 - 17.30

Principi di psicologia corporea

Domenica ore 8.30 - 13.30

Pratica: il Tai Chi e il lavoro dell'energia, posture, rilassamento

Pratica: Postura lavoro sul rachide

M.5 *Sabato e domenica 05 - 06 maggio 2012*

Sabato mattina ore 8.30 - 12.30

L'equilibrio e la postura

Ruolo dell'orecchio nella postura e del piede

Sabato pomeriggio ore 13.30 - 18.30

Pratica: la postura a 90° gradi lavoro sulla catena posteriore

Domenica ore 8.30 - 13.30

Pratica: riepilogo e lavoro con gli allievi

Stage:

Sabato 26 MAGGIO 2012

Sabato mattina ore 8.30 - 16.30

Pratica ed eventuali problemi nella conduzione di una lezione

Spett.le
Confsport Italia
Via dell'Imbrecciato, 181
00149 ROMA

Data

Il/la sottoscritto/a
nato/a il domiciliato/a a
CAP via
tel. ab. tel. uff. cell. fax
indirizzo e-mail.....
occupazione attuale.....
Titolo di studio Codice Fiscale

**CHIEDE DI POTER PARTECIPARE AL
CORSO DI FORMAZIONE DI PRIMO LIVELLO
PER ISTRUTTORI DI GINNASTICA POSTURALE**

A tal fine allega:

- modulo tesseramento individuale
- certificato medico di sana e robusta costituzione
- n. 03 foto formato tessera
- copia del versamento della quota di partecipazione

FIRMA

Il/la sottoscritto/a autorizza la Confsport Italia, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196)

FIRMA

Qualora il Corso non avesse più disponibilità di posti domanda di iscrizione sarà cura della segreteria della Confsport Italia avvertire l'iscritto. In ogni caso farà la data di ricevimento della domanda di iscrizione