



**Confsport Italia** A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

# GINNASTICA POSTURALE

European Study Center



Education, Sport & Culture

## Corso di Formazione per Istruttore Societario di Primo Livello

### METODO MEZIERES

*Date previste per gli incontri:*

**04 - 05 febbraio**

**11 - 12 marzo**

**09 - 10 aprile**

**13 - 14 maggio**

*Il corso si svolgerà a Roma*



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo  
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.  
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016

**Confsport Italia A.S.D.R.**



Confsport Italia A.S.D.R.  
Iscritta al Registro Nazionale  
delle A.S.D. del C.O.N.I.  
Numero di iscrizione 11942



SEDE NAZIONALE: Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: +39 06 55282936 - +39 06 5506622 - Fax: +39 06 94809036  
[info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) - [info@pec.confsportitalia.it](mailto:info@pec.confsportitalia.it) - [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it)



di Elena Neri S.a.s.



Assieur Consulting Srl



NOVAGRAPH DE COLAJACOSO GRAZIELLA  
Via Fontana dell'Uovo, 38 - 00034 Colajacoso (RM)  
[novagrapph@formid@gmail.com](mailto:novagrapph@formid@gmail.com)  
Tel./Fax +39 06 9702182

# CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE SOCIETARIO DI PRIMO LIVELLO DI GINNASTICA POSTURALE – METODO MEZIERES

## 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 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.

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.

La durata del corso è di 56 ore comprensive dell'esame, degli stage e del tirocinio.

Il corso si terrà nei giorni di **Sabato orario 9.00-13.00 15.00-19.00 e Domenica 9.00-13.00**

Nel corso di 56 ore è **compreso un corso BLSD di primo soccorso** tenuto da tecnici specializzati della **Croce Rossa Italiana**.

## 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
- le catene muscolari
- la posturologia, l'esame posturale, il rilassamento
- la respirazione
- il sistema visivo e la postura
- il diaframma e lo psoas
- le disfunzioni posturali e l'atm
- elementi di legislazione

## DATE E LUOGHI DI INCONTRO

### **Date previste per gli incontri:**

- 04 - 05 febbraio 2017
- 11 - 12 marzo 2017
- 09 - 10 aprile 2017
- 13 - 14 maggio 2017

Il corso si svolgerà a Roma.

## DOCENTI

Il gruppo dei docenti si compone di:

- Antonello Siclé, Fisioterapista Osteopata
- Roberto Ferri, Odontoiatra
- Mario Mizzoni, Optometrista
- Lina Musumarra, Avvocato

## ISCRIZIONI

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

Le iscrizioni saranno aperte fino ad esaurimento posti.

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

Il modulo di iscrizione, corredato degli allegati, può essere inviato:

- direttamente presso la sede della Confsport Italia A.S.D.R.- Via Salvatore Rebecchini, 17 - Roma
- mediante fax: 06-94809036
- mediante posta elettronica all'indirizzo: [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)

Il pagamento della quota di partecipazione può essere effettuato:

- in contanti presso la sede della Confsport Italia A.S.D.R. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - Roma
- tramite conto corrente postale n. 54776000 intestato alla Confsport Italia
- tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia  
COD. IBAN. IT45W050340329800000005558
- tramite bonifico postale intestato alla Confsport Italia  
COD. IBAN. IT30O0760103200000054776000

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla Confsport Italia A.S.D.R. - A.S.I. (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI).

## COSTI

Il corso organizzato dalla Confsport Italia A.S.D.R., ha un costo a partecipante pari a 500,00 Euro.

Nella quota sono comprese l'iscrizione alla Confsport Italia A.S.D.R., l'assicurazione, gli strumenti di supporto, le dispense, l'esame finale ed il tirocinio.

## PROGRAMMA I CORSO

### **M.1 Sabato e domenica 04 - 05 febbraio 2017**

**Sabato mattina ore 9.00 - 13.00**

Introduzione al corso  
Anatomia del rachide

**Sabato Pomeriggio ore 15.00 - 19.00**

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 11 - 12 marzo 2017**

**Sabato mattina ore 9.00 - 13.00**

Le catene muscolari, i riflessi antalgici a priori  
Pratica della prima autopostura

**Sabato pomeriggio ore 15.00 - 19.00**

La posturologia, l'esame posturale, il rilassamento  
Pratica della seconda autopostura

**Domenica ore 9.00 - 13.00**

La respirazione: il diaframma  
Valutazione pratica della prima e della seconda autopostura

### **M.3 Sabato e domenica 09 - 10 aprile 2017**

**Sabato mattina ore 9.00 - 13.00**

Optometrista: il sistema visivo e la postura

**Sabato Pomeriggio ore 15.00 - 19.00**

Il diaframma e lo psoas

Pratica delle autoposture 1 e 2 e pratica della autopostura per il dorso n. 3

**Domenica mattina ore 9.00 - 13.00**

Odontoiatra: le disfunzioni dell'articolazione ATM e la postura

### **M.4 Sabato e domenica 13 - 14 maggio 2017**

**Sabato mattina ore 9.00 - 13.00**

L'equilibrio e la postura

Il ruolo del sistema vestibolare e del piede nella postura

Pratica delle autoposture 1, 2, 3

**Sabato Pomeriggio ore 15.00 - 19.00**

Pratica della quarta autopostura e impostazione di una lezione

**Domenica ore 9.00 - 13.00**

Avvocato: elementi di legislazione

Esame finale

I partecipanti al corso sono tenuti a frequentare durante il periodo del corso le lezioni di ginnastica posturale condotte dal docente in data a luogo da stabilire per effettuare un periodo di tirocinio.

Spett.le

Confisport Italia A.S.D.R.

Via Salvatore Rebecchini, 17

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 – METODO MEZIERES**

FIRMA

Il/la sottoscritto/a autorizza la Confisport Italia A.S.D.R., 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 Confisport Italia A.S.D.R. avvertire l'iscritto. In ogni caso farà la data di ricevimento della domanda di iscrizione.**

**Allegati:**

- modulo Tesseramento Individuale
- copia certificato medico di sana e robusta costituzione
- n. 3 foto formato tessera
- copia pagamento effettuato per l'iscrizione al corso