

LIVELLO BASE / GRUPPI

Armonizza la postura: Corso primo livello

In presenza/ Genova e Milano
Online/ Piattaforma Skype



Contatti/ info@riequilibra.eu

Benedetta Bollo / 349 3449984

Federica Cardini / 340 7614160

Armonizza la postura: corso primo livello

Per completare la formazione dovrai ripetere 3 volte il ciclo di 10 incontri di Primo Livello

MODALITÀ

- 1/ ALLIEVO** A pagamento in tre possibili modalità:
 1. In presenza, inserito in un gruppo di pazienti
 2. On-line, inserito in un gruppo di pazienti
 3. Tre incontri in presenza (primo, quarto e ultimo) gli altri on-line, inserito in un gruppo di pazienti

- 2/ OSSERVATORE** Gratuito in tre possibili modalità:
 1. In presenza, inserito in un gruppo di pazienti
 2. On-line, inserito in un gruppo di pazienti
 3. Tre incontri in presenza (primo, quarto e ultimo) gli altri on-line, inserito in un gruppo di pazienti

- 3/ CO-CONDUTTORE** Sotto supervisione in due possibili modalità:
 1. In un gruppo di pazienti del docente (gratuito), in presenza o on-line
 2. In un gruppo di pazienti organizzato dall'allievo con supervisione on-line (condivisione delle ricavi al 50%)

Armonizza la postura: corso primo livello

IMPARA AD AUTOTRATTARTI

Ogni dismorfismo, ogni dolore hanno alla base una contrattura e uno squilibrio muscolare. Ti proponiamo 10 incontri in piccoli gruppi (4 partecipanti), preceduti da una visita individuale, per imparare ad autotrattarsi e armonizzare la propria postura.

Gli incontri saranno tenuti da Fisioterapiste specializzate in Rieducazione Posturale Integrata.

PERCHÈ

COMINCIARE

IL PERCORSO

- 1/ MIGLIORA LA POSTURA** Attraverso un percorso di conoscenza delle proprie tensioni muscolari
- 2/ MIGLIORA LA STABILITA'** Soprattutto dei muscoli vittima dello squilibrio posturale: addominali profondi, quadricipiti, glutei
- 3/ AUMENTA LA CONOSCENZA** Delle proprie espressioni corporee e migliora il coordinamento delle proprie azioni

Consigliato abbigliamento comodo, non servono le scarpe da ginnastica.

Portare un telo/asciugamano da stendere sopra i nostri tappetini.

PROGRAMMA

Lezione 1 - Introduzione

Lezione 2 - Il Bacino

Lezione 3 - Il Torace

Lezione 4 - Il Capo

Lezione 5 - Dinamica Addominali-Diaframma

Lezione 6 - Le Spalle

Lezione 7 - Le Anche

Lezione 8 - I Piedi e le Ginocchia

Lezione 9 - Le Posizioni Base e le Catene Muscolari

Lezione 10 - Ripasso e Sequenze Personali