

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



PROGETTO POSTUROLOGIA STAGIONE 2018/2019

Percorso di formazione articolato in n.8 incontri teorico-pratici con frequenza mensile, da OTTOBRE 2018 a maggio/giugno 2019.

La posturologia è la branca della medicina alternativa che studia i rapporti tra la postura del corpo e determinate patologie algiche che, secondo i sostenitori di tale pratica, deriverebbero da un errato assetto posturale.

DESTINATARI

Il percorso è aperto a tutti coloro che sono appassionati di sport, praticanti e non, a prescindere dalla preparazione culturale, la professione e la provenienza.

STRUTTURA DEL PERCORSO

Durata: 8 incontri a cadenza mensile (sabato)

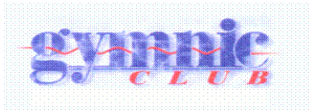
Teoria/pratica: 4 ore

Apertura del percorso: OTTOBRE

Chiusura del percorso: MAGGIO/GIUGNO

ATTESTATI

Se richiesto, a chi completerà l'intero percorso, verrà rilasciato attestato di partecipazione riconosciuto dal Coni.



A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



PROGRAMMA INCONTRI

20/10/2018

TEORIA:

POSTUROLOGIA PSICOSOMATICA: EFFETTI DEGLI STATI ANSIOSO-DEPRESSIVI SUL SISTEMA TONICO POSTURALE

PRATICA:

GINNASTICA RESPIRATORIA PER LA MOBILIZZAZIONE DEL DIAFRAMMA.

24/11/2018:

TEORIA:

POSTURA E CATENE CINETICHE: IL METODO MEZIERES PER LA RIPROGRAMMAZIONE POSTURALE GLOBALE.

PRATICA: BASI TECNICHE METODO MEZIERES

15/12/2018:

TEORIA

ESERCIZIO FISICO, ARMA NATURALE CONTRO PATOLOGIE CRONICO DEGENERATIVE E SQUILIBRI POSTURALI.

PRATICA: LEZIONE POSTURALE

26/01/2019:

TEORIA:

CICATRICI E POSTURA.

PRATICA: PROVA PRATICA SU PEDANA CERCANDO DI NEUTRALIZZARE LE CICATRICI QUALORA DOVESSE ESSERE REATTIVA.

23/02/2019:

TEORIA:

TRAUMATOLOGIA SPORTIVA: PREVENZIONE, PROTOCOLLI RIABILITATIVI E RETURN TO PLAY.

PRATICA: ANALISI CASO CLINICO E ITER DA SEGUIRE.

30/03/2019:

TEORIA:

TRAUMATOLOGIA E RECUPERO FUNZIONALE PIEDE ED ARTO INFERIORE.

PRATICA:

ESERCIZI PER LE PARTI INTERESSATE



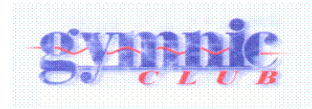
A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



20/04/2019:

TEORIA:

TRAUMATOLOGIA E RECUPERO FUNZIONALE RACHIDE ED ARTO SUPERIORE.

PRATICA:

ESERCIZI PER LE PARTI INTERESSATE.

25/05/2019:

TEORIA:

ALIMENTAZIONE E POSTURA: INFLUENZA DEGLI SQUILIBRI VISCERALI SUL CONTROLLO POSTURALE.

PRATICA:

MANIPOLAZIONI VISCERALI E ALLUNGAMENTI MUSCOLARE GLOBALE MEZIERS.

COSTI E MODALITA' DI ISCRIZIONE

SOCI PISCINA:

	TEORIA S/A	TEORIA ATT	TEORIA + PRATICA S/A	TEORIA + PRATICA ATT
1 INCONTRO	30	35	40	45
4 INCONTRI	108	126	144	162
8 INCONTRI	204	238	272	306

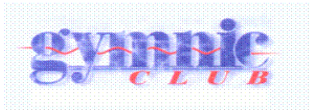
NON SOCI

	TEORIA S/A	TEORIA ATT	TEORIA + PRATICA S/ATT	TEORIA + PRATICA ATT
1 INCONTRO	40	45	50	55
4 INCONTRI	144	162	180	198
8 INCONTRI	272	306	340	374

SCONTO 5% PER CHI SI ISCRIVE ENTRO IL 20 LUGLIO

S/A= SENZA ATTESTATO

ATT= CON RILASCIO ATTESTATO



A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S. Donato Lucca

Tel 0583/584800

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



Prenotazione obbligatoria con pagamento entro 15 giorni dalla data dell'incontro direttamente presso la piscina gymnic al referente Gessica.

DOCENTE

Dott. Bartolomeo Fasano

Posturologo - Mezierista / Chinesiologo

- Laurea in Scienze Motorie, Sportive e della Salute
- Master in Posturologia e Biomeccanica
- Diploma Metodo Mezieres Plus
- Specialista in Esercizio Correttivo

CON LA PARTECIPAZIONE:

DOTT: FEDELI GIANLUCA BIOLOGO NUTRIZIONISTA

DOTT.SSA ELENA LUCCHETTI PSICOLOGA

GLI INCONTRI SI TERRANNO SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 15 PERSONE.

IL PROGRAMMA DEGLI INCONTRI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI.

PER INFO E PRENOTAZIONI contattare GESSICA 338 4522965
PISCINA GYMNIC CLUB VIA DELLE TAGLIATE, 65 – S. DONATO
LUCCA