



# CORSO DI FORMAZIONE GINNASTICA POSTURALE AD INDIRIZZO OLISTICO ACSI - C.O.N.I

**100 ore annuale**

**10 fine settimana ( sabato pomeriggio, domenica intera giornata )**

## **A CHI E' RIVOLTO :**

A chi cerca un nuovo sbocco professionale.

A chi opera nel settore del benessere e desidera qualificarsi.

A chiunque voglia ampliare la sua conoscenza nell'ambito del fitness.

A chi abbia la passione e l'interesse per dedicarsi all'insegnamento.

## **SEDE :**

Presso la sede di Brescia ANAM ARUP YOGA V.le S.Eufemia 36/A , 25135

## **STRUTTURA DEL CORSO :**

Sabato dalle 14:00 alle 18:00

Domenica dalle 10:00 alle ore 16:00

**COSTO € 1.000,00**

- € 200,00 AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE ENTRO IL 31/05/2019
- € 400,00 ENTRO IL 31/10/2019
- € 400,00 ENTRO IL 30/04/2020

## **DATE INCONTRI**

**14-15 SETTEMBRE 2019**

**05-06 OTTOBRE 2019**

**09-10 NOVEMBRE 2019**

**21-22 DICEMBRE 2019**

**11-12 GENNAIO 2020**

**01-02 FEBBRAIO 2020**

**07-08 MARZO 2020**

**04-05 APRILE 2020**

**09-10 MAGGIO 2020**

**06-07 GIUGNO 2020**

Il percorso offerto ha come obiettivo quello di migliorare il nostro concetto di stare in postura, l'obiettivo che la postura sana rispecchi un buon equilibrio sarà ciò su cui lavoreremo, attraverso l'utilizzo consapevole di attrezzi semplici utilizzabili da chiunque. Uniremo lo stile olistico (antico) del sapere della medicina orientale. Unendo il moderno con l'antico per rivivere in ogni seduta posturale un senso sempre nuovo di rinnovato benessere.

“Le yoga ci insegna che, se il corpo cambia, la mente cambia, se la mente cambia, cambia il corpo.”

Patanjali

Partendo da questa idea abbracciata da tutte le discipline orientali, parliamo di postura. La postura di un individuo è frutto del vissuto della persona stessa nell'ambiente in cui vive, determinato anche da stress, traumi fisici ed emotivi, posture scorrette ripetute e mantenute nel tempo (ad esempio per lavoro), respirazione scorretta, squilibri biochimici derivati da un'alimentazione non corretta, ecc ...

Ma in che modo la postura si lega alla psicologia?

Postura e comunicazione non verbale. Ad esempio: una persona con le spalle molto ricurve, quasi chiusa in se stessa, trasmetterà a chi lo guarda una sensazione d'insicurezza o paura; portando a problematiche dolorose a collo o spalle.

Mentre chi assume una postura eretta, con la schiena e spalle dritte e in asse, facilmente trasmetterà la sensazione di essere una persona sicura di sé.  
I nostri muscoli "parlano" con le nostre emozioni e con i nostri organi.

Il corso si dividerà in una parte fisica e una più olistica. Vedremo così, la nostra postura in modo completo.

Definire cos'è la postura è una cosa assai complessa una moltitudine di equilibri che vanno dagli organi ai tessuti alle ossa alla muscolatura al cervello.

Nelle 100 ore di corso imparerete ad utilizzare gli attrezzi che si usano nel campo della postura consapevolmente, per riordinare naturalmente la postura nel tempo l'unione dell'antica visione olistica orientale fornisce un supporto base fondamentale al corretto uso degli attrezzi e all'applicazione di essi nel campo posturale

Primo incontro :

Capire come stiamo in postura

Le tre tipologie base

Esercizi di detensione muscolare fasciale con bastoni palline e doppia palline

Secondo incontro :

La postura Pitta ipertonica e ipotonica distretti muscolari

Catene posteriori e anteriori esercizi

Il lavoro sui contrari

Terzo incontro :

La postura vata ipertonica e ipotonica

Ricerca la postura e capirsi in postura esercizi

Quarto incontro :

La postura kafa (la postura di questo secolo)

Riequilibrio posturale globale

Esercizi correttivi parete e utilizzo di corde

Quinto incontro :

Gli squadri nella postura collegamento alla terra

Postura statica e compensazione dinamica

Sesto incontro :

Dinamismo posturale

Fluidità ed esercizi con soft ball (palla morbida)

Settimo incontro :  
Statica e dinamica  
Esercizi con gym ball (palla grande)

Ottavo incontro :  
La triplice respirazione  
I tre diaframmi principali : pelvico, diaframmatico e alto toracico

Nono incontro :  
Rotazioni per correzione posturale  
Esercizi di compensazione e riallineamento vertebrale

Decimo incontro :  
Come erigere la propria lezione  
Esame

### **A CHI E'RIVOLTO IL CORSO :**

Ai professionisti del settore come : fisioterapisti, massofisioterapisti, osteopati, massaggiatori sportivi, massaggiatori del benessere, personal trainer, insegnanti di yoga con diploma superiore alle 200 ore, ostetriche, insegnanti di danza, ecc. che vogliono proporre ai propri utenti una pratica nuova e completa.

A chi semplicemente interessa approfondire la propria consapevolezza posturale. Per i non professionisti è richiesto, prima dell'iscrizione, un colloquio conoscitivo con i docenti.

E' richiesta una conoscenza base dell'anatomia.

### **DOCENTI :**

Angelo Izzo : massofisioterapista – diploma Insegnante YOGA RATNA – terapeuta manuale in osteopatia specializzato sulla postura – preparatore atletico.

Tatiana Aliprandi : diploma insegnante YOGA RATNA – master quinquennale di ayurveda con il maestro Giovanni Criscione - Diploma master ayurvedico presso ospedale di Soomaltheram Kerala India - master ayurvedico di A.I.M.A. seguito da uno staff tutto indiano di insegnanti e medici di Deli- docente di Ayurveda