



CORSI@FEDERPESISTICA.IT



06 8797 3013/3014/3015

WWW.STRENGTHACADEMY.IT

@FIPESTRENGTHACADEMY

CORSO RISERVATO AI CORSISTI
DEL CORSO BASE DI
"RIEQUILIBRIO POSTURALE E
FUNZIONALE"

Rilascio di Attestato di Partecipazione

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE
"IL RIEQUILIBRIO POSTURALE E FUNZIONALE"
AVANZATO

DOVE E QUANDO:

ROMA

14-15 OTTOBRE 2017

PROGRAMMA

CORE:

DESCRIZIONE
VALUTAZIONE
ALLENAMENTO STATICO
ALLENAMENTO DINAMICO

AUTOTRATTAMENTO:

L'USO DEI ROLL E DELLE PALLINE PER IL RECUPERO POSTURALE
L'USO DEI ROLL E DELLE PALLINE PER IL RECUPERO DALL'ALLENAMENTO

BALANCE:

TEST DI VALUTAZIONE
ALLENAMENTO DELLA PROPRIOCETTIVITÀ CON FINALITÀ POSTURALI
ALLENAMENTO DELL'EQUILIBRIO CON FINALITÀ POSTURALI
IL BALANCE STATICO
IL BALANCE DINAMICO

YOGA POSTURALE:

TECNICHE YOGA PER IL RECUPERO DELLA POSTURA INTERIORE ED ESTERNA
TECNICHE YOGA PER IL RIEQUILIBRIO DELLE CATENE CINETICHE