

Seminari pratici sulla

RIEDUCAZIONE VERTEBRALE

con il Metodo Feldenkrais[®]

Stagione 2010 – 2011

Sedi di GENOVA e di MONTEGROTTO TERME (Padova)

IL GINNASIO, in collaborazione con il C.t.r. S.r.l. – Centro Terapia Riabilitativa di Reggio Emilia e con l'Unione Nazionale Chinesiologi, organizza a Genova e a Montegrotto Terme (Padova) un corso di formazione sulla Rieducazione vertebrale con il [Metodo Feldenkrais[®]](#)

I Seminari hanno carattere **prevalentemente pratico** e forniscono un **programma di lavoro completo**, da utilizzare personalmente o nel proprio ambito professionale.

Il corso, riservato ai Diplomatici ISEF, Laureati in Scienze motorie e Fisioterapisti, è valido come ore di aggiornamento per il mantenimento della "Qualificazione FAC" o della "Certificazione FAC".

Al termine di ogni Seminario verrà rilasciato, in carta pergamena, un **attestato di partecipazione**.

Farà da supporto teorico al programma il libro di Maurizio Cancedda: "[Rieducazione vertebrale](#)", che raccoglie i principi metodologici seguiti nei seminari.

Sede di Montegrotto Terme (PD)

Centro Termale "Hotel MILLEPINI"
Via Catajo n. 42 – 35036 - Montegrotto Terme (PD)
Telefono 0039 049 8911766 – Fax 0039 049 8910208
www.millepini.it – mail: Info@millepini.it

Segreteria Organizzativa: "IL GINNASIO"
Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova Foce.
Telefono 0039 010 531114 - E-mail: info@ilginnasio.it
Sito: www.ilginnasio.it

25-26 Settembre 2010 - MOBILIZZAZIONE GLOBALE

La mappa della schiena
Le posizioni antalgiche
La funzione dell'alzarsi
Movimenti semplici per la mobilizzazione globale
Le gambe al servizio della schiena
Le sette regole d'oro

30-31 Ottobre 2010 - LOMBARO e DORSALE

Mobilizzazione lombare
The pelvic clock (l'orologio sacrale)
Il respiro del diaframma e l'apertura della gabbia
Mobilizzazione toracica
Liberare le spalle
Il rotolo per sbloccare le vertebre

29-30 Gennaio 2011 - CERVICALE

Mobilizzazione cervicale
Gli occhi e la schiena
La mandibola morbida
La schiena forte
Tonificazione mirata
Il rilassamento neuro-muscolare

26-27 Marzo 2011 - DIDATTICA DEL MOVIMENTO RIEDUCATIVO

Insegnare il movimento scientifico
Progettare una lezione
Laboratorio didattico in gruppi
Feedback dei colleghi e del tutor

Sede di Genova

Centro di Rieducazione Vertebrale e chinesiologia "IL GINNASIO"
Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova Foce.
Telefono 0039 010 531114 - E-mail: info@ilginnasio.it
Sito: www.ilginnasio.it

Hotel di Genova convenzionati:

Hotel Moderno Verdi - Piazza G. Verdi 5 - 16121 Genova
☎ +39 (0)10.55.32.104 - Fax +39 (0)10.58.15.62 –
sito web: www.modernoverdi.it - E-mail: info@modernoverdi.it

Hotel Boccascena - Via C. Barabino 62 - 16129 Genova
☎ 010.5740006 - sito web: www.hotelboccascena.it

16- 17 ottobre 2010 - MOBILIZZAZIONE GLOBALE

La mappa della schiena
Le posizioni antalgiche
La funzione dell'alzarsi
Movimenti semplici per la mobilizzazione globale
Le gambe al servizio della schiena
Le sette regole d'oro

20- 21 novembre 2010 - LOMBARE e DORSALE

Mobilizzazione lombare
The pelvic clock (l'orologio sacrale)
Il respiro del diaframma e l'apertura della gabbia
Mobilizzazione toracica
Liberare le spalle
Il rotolo per sbloccare le vertebre

11- 12 dicembre 2010 - CERVICALE

Mobilizzazione cervicale
Gli occhi e la schiena
La mandibola morbida
La schiena forte
Tonificazione mirata
Il rilassamento neuro-muscolare

15- 16 gennaio 2011 - POSTURA, CAMMINO e STARE SEDUTI

Migliorare la postura
Camminare con la schiena libera
La funzione dello stare seduti
Salvare la schiena nella vita quotidiana
L'ergonomia

12- 13 febbraio 2011 - La SCOLIOSI

Valutazione chinesiologica e posturale
Sequenze per la percezione statica e dinamica
Rieducazione tridimensionale
Tonificazione e stabilizzazione
Analisi e intervento su casi concreti

12- 13 marzo 2011 - OSTEOPOROSI

La prevenzione dell'osteoporosi
La stimolazione del tessuto osseo
L'azione della muscolatura nel movimento
L'allineamento delle articolazioni
La gravità e le sollecitazioni di carico
La funzione del camminare
Prevenzione delle cadute
Equilibrio e propriocettività

16- 17 aprile 2011 - CINESIOLOGIA MANDIBOLARE

Valutazione chinesiologica del sistema cervico - cranio - mandibolare
Tecniche di mobilizzazione attiva
Eliminazione delle tensioni neuromuscolari
Integrazione nel movimento globale

Gli incontri avranno luogo nei fine settimana con il seguente **orario:**

sabato dalle 11.00 alle 14.00 e dalle 15.00 alle 19.00

domenica dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

I Docenti

Direttore del corso:

Dott. Roberto Citarella, Direttore Centro Terapia Riabilitativa di Reggio Emilia
Seminario Genova, 16 - 17 aprile 2011 e tutti i Seminari di Montegrotto.

Dott. Maurizio Cancedda, è laureato in Scienze motorie e Insegnante Metodo Feldenkrais®
Condurrà la PRATICA Feldenkrais di TUTTI i Seminari

Prof. Mario Canepa, Docente presso la Facoltà di Scienze Motorie Genova.
Seminario Genova, 12 - 13 febbraio 2011

Prof. Dott. Giacomo Dagnino, Medico specialista in Ortopedia e traumatologia e in Medicina dello sport.
Seminario Genova, 15 - 16 gennaio 2011

Prof. Dott. Guido Rovetta, Medico specialista in Reumatologia e Medicina interna, è Professore Associato di Reumatologia presso l'Università di Genova.
Seminario Genova, 12 - 13 marzo 2011

Dott. Giovanni Sereni, specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione e in Medicina dello Sport.
Seminario Genova, 16 - 17 ottobre 2010

Dott. Giovanni Zandonini, specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione e in Ortopedia e Traumatologia.
Seminario Genova, 20 - 21 novembre 2010

Dott. Gianluigi Zona, Medico specialista in Neurochirurgia ed esperto in chirurgia del rachide.
Seminario Genova, 11 - 12 dicembre 2010

Materiale necessario

Il Centro è attrezzato con tutto il necessario per lavorare. I partecipanti dovranno solo portare il proprio abbigliamento comodo, calze di cotone e alcuni indumenti che verranno utilizzati come "attrezzi non convenzionali": calzettoni di lana morbida, un plaid di lana e un asciugamano grande o un telo mare.

Numero partecipanti

Avendo carattere pratico i seminari sono a numero limitato, pertanto è consigliabile iscriversi per tempo.

Per la precedenza, previa conferma telefonica della disponibilità dei posti, farà fede la data di pagamento (vedi, di seguito, le modalità di iscrizione).

Quota di partecipazione

Per poter partecipare ai seminari è prevista una quota associativa di **Euro 50** che comprende la copertura assicurativa ed il Libro "[Rieducazione Vertebrale](#)".

La quota di partecipazione ad ogni seminario è di **Euro 280**.

La quota è ridotta a **Euro 250** per i Soci U.N.C., G.S.S., e per i Soci dell'Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais.

E' previsto uno sconto del 10% per chi si iscrive a tutti i seminari.

Modalità d'iscrizione

Compilando il [form di iscrizione on line per GENOVA](#) e/o [per Montegrotto](#) poi effettuando il pagamento mediante:

- bonifico bancario intestato a: IL GINNASIO A.S.D. - Via Maddaloni 1/1, 16129 alle seguenti coordinate IBAN: IT-18-N-07601-01400-000089896336.
- bollettino di c/c postale intestato a: IL GINNASIO A.S.D. - Via Maddaloni 1/1, 16129 – c/c n. 89896336 – Causale: Cognome e Nome – Iscrizione al n° Seminario 2010/2011
- vaglia ordinario intestato a: IL GINNASIO A.S.D. - Via Maddaloni 1/1, 16129 Genova.

Per ulteriori informazioni contattarci al 010.53.11.14

Sito Internet: http://www.ilginnasio.it/formazione_per_tecnici.html

E-mail: info@ilginnasio.it

Attestato di partecipazione

Al termine di ogni Seminario verrà rilasciato, in carta pergamena, un **attestato di partecipazione**.

U.N.C. I Seminari (anche singolarmente) sono validi come ore di aggiornamento per il mantenimento della "Qualificazione FAC" o della "Certificazione FAC". Vedi <http://unc.it> alla pagina Professionista certificato

Per conoscere il programma dettagliato di ogni Seminario consultare il sito internet

http://www.ilginnasio.it/formazione_per_tecnici.html

Per iscrizioni telefonare a IL GINNASIO n. 010.531114 o 328.4944983