

## «**RIEDUCAZIONE POSTURALE MÉZIÈRES**»

### **CORSO TEORICO-PRATICO DI APPROFONDIMENTO SUL METODO MÉZIÈRES**



DESTINATARI: laureati e specializzandi in Scienze Motorie, studenti iscritti al 3° anno del corso di laurea in "Scienze Motorie Sportive e della Salute".

MODALITÀ DI ORGANIZZAZIONE: il corso si svolgerà presso il centro "CHIPOS Chinesiologia & Postura" sito a Jesi (AN) in via G. Salvemini 1.

**SABATO 24/01/2015 ORARIO: 9.30-18.30**

**DOMENICA 25/01/2015 ORARIO: 9.00-17.00**

#### RELATORI:

*Dott. Marco Torresi:* Direttore Tecnico del centro "CHIPOS Chinesiologia & Postura", Méziérista Certag, FisiPilates® Mat Teacher, socio UNC (Unione Nazionale Chinesiologi) e socio GSS (Gruppo di Studio della Scoliosi e della colonna vertebrale).

*Prof.ssa Michela Santoni:* docente di Educazione Fisica e Scienze Motorie e Sportive nelle scuole di I e II grado, docente presso il corso di laurea in Scienze Motorie di Urbino, socia certificata e insegnante Back School.

#### ISCRIZIONI:

Il corso, aperto ad un numero massimo di 20 partecipanti, ha il costo di: **€200,00** (IVA inclusa); saranno accettate le iscrizioni in ordine di arrivo.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate scaricando il modello presente sul sito all'indirizzo: <http://www.chipos.it/news> compilarlo in ogni sua parte ed inviarlo via e-mail a: [info@chipos.it](mailto:info@chipos.it) o via fax al 0731.61124.

Copia della ricevuta di versamento deve essere inviata via fax al 0731.61124. Verranno rilasciati: attestato di partecipazione dell'ente organizzatore e regolare fattura fiscale. **(Agli studenti in Scienze Motorie di Urbino verranno riconosciuti dei 2 CFU)**



# CENTRO ATTIVITA' MOTORIA POSTURALE

## «**RIEDUCAZIONE POSTURALE MÉZIÈRES**»

### PROGRAMMA INDICATIVO DEL CORSO:

#### Sabato 24

- 9.15: ritrovo dei partecipanti
- 9.30-11.15: definizioni, basi concettuali e valutazione secondo Mézières
- 11.15-11.30: coffee break
- 11.30-12.30: il lavoro pratico sulla respirazione
- 12.30-14.00: pausa pranzo
- 14.00-16.15: le posture di base
- 16.15-16.30: coffee break
- 16.30-18.30: il lavoro pratico sul tratto cervicale e sugli arti

#### Domenica 25

- 9.00-10.45: studio di casi pratici
- 10.45-11.00: coffee break
- 11.00-12.30: studio di casi pratici
- 12.30-14.00: pausa pranzo
- 14.00-15.30: studio di casi pratici
- 15.30-15.45: coffee break
- 15.45-17.00: studio di casi pratici
- 17.00: chiusura dei lavori e consegna degli attestati.

**ABBIGLIAMENTO:** essendo un corso teorico-pratico sono indispensabili la tuta, i calzini e le scarpe da ginnastica pulite.

