

«**TRATTAMENTI CONSERVATIVI DELLA LOMBALGIA**»

CORSO TEORICO-PRATICO DI APPROFONDIMENTO SULLA GINNASTICA POSTURALE IN SOGGETTI AFFETTI DA LOMBALGIA



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

MODALITÀ DI ORGANIZZAZIONE: il corso si svolgerà presso il centro "CHIPOS Chinesiologia & Postura" sito a Jesi (AN) in via G. Salvemini 1 nei giorni di **sabato 15/12/2012 dalle ore 9.00 alle ore 18.00,**
domenica 16/12/2012 dalle ore 9.00 alle ore 17.00.

RELATORI:

Dott. Marco Torresi: Direttore Tecnico del centro "CHIPOS Chinesiologia & Postura", Mézièrista Certag, FisioPilates® 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 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 minimo di 10 e massimo di 20 partecipanti, ha il costo di:

- **€300,00** (iva inclusa) per chi verserà la quota entro il 23 novembre
- **€350,00** (iva inclusa) per chi verserà la quota dopo il 23 novembre
- 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/wp-content/uploads/2012/10/programma-Lombalgia-1.pdf>

compilarlo in ogni sua parte ed inviarlo via e-mail a: info@chipos.it o via fax al num. 0731.61124.

Copia della ricevuta di versamento deve essere inviata via fax al num. 0731.61124.



CENTRO ATTIVITA' MOTORIA POSTURALE

Verranno rilasciati: attestato di partecipazione dell'ente organizzatore e regolare fattura fiscale.



PROGRAMMA DEL CORSO:

Sabato 15

- 9.00: ritrovo dei partecipanti
- 9.15-10.45: review anatomica e biomeccanica del rachide lombare
- 10.45-11.00: coffee break
- 11.00-12.45: il diaframma e l'educazione respiratoria
- 14.00-16.00: valutazione morfo-funzionale e posturale del soggetto affetto da lombalgia
- 16.00-16.15: coffee break
- 16.15-18.00: approccio teorico-pratico al metodo Mézières

Domenica 16

- 9.00-10.45: la Rieducazione Posturale Mézières in soggetti lombalgici
- 10.45-11.00: coffee break
- 11.00-12.45: approccio teorico-pratico alla Back School
- 14.00-15.30: ginnastica antalgica e rieducativa
- 15.30-15.45: coffee break
- 15.45-17.00: esercizi per un uso corretto del rachide

(Il programma potrebbe subire delle variazioni).

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