



Seminari e Moduli di aggiornamento professionale per Insegnanti e operatori

Seminario di Aggiornamento professionale in "Metodologie didattiche e tecniche di Ginnastica Dolce"

Week End 19 e 20 Marzo 2016 orario 10-13 e 14-17 Sede Viale Giulio Cesare,78 Prati Metro Ottaviano

Tenuto da Silvia Costantini - Diplomata ISEF, Danzatrice professionista e Diplomata Operatore Shiatsu, specializzata in tecniche e metodologie di ginnastica dolce, responsabile coordinamento didattico dell'Università Popolare dello Sport.

Programma e obiettivi: La ginnastica dolce è una metodologia didattica basata sul movimento consapevole che considera la persona nella sua globalità. Il Metodo sviluppa, attraverso la presa di coscienza e l'incremento delle capacità di percezione, potenzialità e competenze motorie, per favorire quella integrazione corpo-mente-emozioni che caratterizza l'essere umano promuovendo il mantenimento della salute. Le diverse tecniche utilizzate esaltano la sfera neuromotoria dell'individuo, rispettando ritmi e possibilità di ciascuno, spostando l'interesse dall'ambito "quantitativo" a quello "qualitativo". Scopo di questo Seminario è fornire ai partecipanti strumenti pratici di lavoro, da applicare nelle loro esperienze di insegnamento, attraverso: la sperimentazione dei principi base-la capacità di applicazioni dirette nella pratica- l'acquisizione di una gamma di esercizi, ognuna indirizzata alle varie fasi della lezione, come patrimonio da assimilare, approfondire e arricchire nelle personali esperienze didattiche.

Il Seminario è a numero chiuso. La quota di partecipazione è 150,00 + 5 tessera associativa. Viene rilasciato Attestato di Partecipazione e Dispensa integrativa.

Seminario di Metodo Feldenkrais: " La libertà delle anche"

Sabato 9 Aprile 2016 orario 10-13 e 14.30-17.30 Sede Viale Giulio Cesare,78 Prati Metro Ottaviano

Tenuto da Daniela Chimenti - Dott.ssa in Fisioterapia dal 1992, Insegnante diplomata Feldenkrais dal 1998 e terapeuta Mezieres-Bertelè dal 2000.

Programma: attraverso esercizi di movimento facili ma inusuali di esplorazione dell'articolazione delle nostre anche, scoprirete come sia possibile, portando attenzione e consapevolezza a questa parte del corpo e rimettendola in connessione con la colonna vertebrale e i piedi, ritrovare il piacere di camminare, accovacciarsi, accavallare le gambe, prevenire e migliorare l'artrosi e la rigidità, alleviare il dolore.

Nel pomeriggio si continuerà l'esperienza attraverso le lezioni del dott. Feldenkrais che si completerà con l'osservazione degli elementi anatomici muscolari e scheletrici che rendono particolare questa articolazione sempre secondo una visione d'integrazione funzionale, tipica del metodo, dove il nostro cervello organizza nuove connessioni neurali per darci nuove possibilità, nuove risorse di movimento e postura.

Il Seminario è a numero chiuso. La quota di partecipazione è 60,00 + 5 tessera associativa. Viene rilasciato Attestato di Partecipazione.

Modulo di Aggiornamento professionale di Metodo Souchard - "Stretching posturale globale"

Sabato 2 e 16 Aprile; 7 e 21 Maggio 4 Incontri orario 10-13 e 14- 17 Sede Viale Giulio Cesare,78 Prati Metro Ottaviano

Tenuto da Anna Maria Pedace - Diploma di laurea in Fisioterapia della riabilitazione, specializzata in rieducazione posturale globale secondo il Metodo Souchard.

Il Modulo è sostanzialmente pratico, fornirà i concetti fondamentali del Metodo, verranno sperimentate le sequenze e le tecniche respiratorie specifiche dello stretching posturale globale. La metodologia didattica di intervento assimilata permetterà di rilevare l'analisi della postura e di lavorare in sicurezza con i gruppi, attraverso follow up di verifica in itinere. Programma: Concetti base della rieducazione posturale. Egemonie. Differenze anatomico funzionali; muscoli statici e muscoli dinamici; antagonisti e complementari. Analisi della postura; tipologie. Spostamento degli scambi respiratori- muscolari- meccanismi di difesa. Catene muscolari : Respiratoria, Anteriore e Posteriore.

Il Modulo è a numero chiuso. La quota di partecipazione è 350,00 (rateizzabili)+ 5 tessera associativa. Viene rilasciato Attestato di Partecipazione.

Per chi partecipa a tutti i seminari e moduli è previsto il rilascio di "Attestato di Acquisizione di Competenze in Ginnastica Posturale".

INFORMAZIONI ed ISCRIZIONI

ASD Università Popolare dello Sport

Tel. 06.37716363 Tel. 06.99702866

Segreteria della Formazione

formazione@universitapopolaredellosport.it