



CALENDARIO 2025 CORSI E MASTERCLASS

SCONTO DEL

20%

PER CHI SI
ISCRIVE ENTRO IL
31 DICEMBRE



**MOVEMENT
THERAPIST**



**PILATES
TRAINING**



**POSTURAL
TRAINING**



IN PRESENZA

Nelle sedi di Bari, Marcon
e Viareggio



LIVE STREAMING

Sulla piattaforma Zoom



VIDEO ON DEMAND

Disponibile per 6 Mesi
o tramite download

Per info:  info@fbitem.it  +39 389 126 6236

CALENDARIO CORSI E MASTERCLASS 2025

GENNAIO

18	Postural Training Foundation - Marcon 1° week end non acquistabile separatamente dal 2°.	
19		
25	Movement Therapist Foundation - Bari 1° week end non acquistabile separatamente dal 2°.	
26		
26	Postural Training Studio OnLine "Schiena Forte"	

FEBBRAIO

02	Pilates Master Day - Viareggio	
22	Movement Therapist Foundation - Bari 2° week end non acquistabile separatamente dal 1°.	
23		

MARZO

01	Postural Training Foundation - Marcon 2° week end non acquistabile separatamente dal 1°.	
02		
22	Il Tratto cervicale e lo Stretto Toracico - Marcon	
23		
22	Pilates Training Foundation - Viareggio 1° week end non acquistabile separatamente dal 2°.	
23		

APRILE

05	Pilates Master Day - Marcon	
06	Postural Master Day - Marcon	

MAGGIO

10	Pilates Training Foundation - Viareggio 2° week end non acquistabile separatamente dal 1°.	
11		

POSTURAL TRAINING FOUNDATION - MARCON

18/19 GENNAIO - 01/02 MARZO

Un programma formativo completo per migliorare la postura attraverso allenamento mirato e strategie di intervento

Il corso Postural Training Foundation è progettato per affrontare le principali deviazioni posturali del tratto lombare, dorsale e cervicale, fornendo strumenti pratici e metodologici per lavorare con efficacia su postura e movimento.

Grazie a un approccio basato sulla programmazione annuale dell'allenamento, sarai in grado di creare percorsi personalizzati e progressivi, integrando esercizi correttivi, educativi e di mantenimento.

Cosa imparerai?

- Identificare e valutare le deviazioni posturali più comuni.
- Applicare esercizi specifici per migliorare e mantenere la postura corretta.
- Creare protocolli adatti sia a sessioni individuali che a lezioni collettive.
- Programmare interventi mirati e progressivi per risultati sostenibili nel tempo.

Perché è importante la postura?

Una postura corretta non è solo una questione estetica, ma è fondamentale per prevenire dolori muscoloscheletrici, migliorare la funzionalità corporea e favorire il benessere generale.

Questo corso ti fornirà gli strumenti per affrontare queste sfide in modo strutturato e basato sull'evidenza.

Per chi è pensato?

Il corso è pensato per trainer, personal trainer, fisioterapisti e professionisti del movimento che desiderano ampliare le proprie competenze e offrire un servizio di alta qualità ai loro clienti. È adatto a chiunque voglia specializzarsi nell'area della postura e migliorare il proprio approccio professionale.

Una formazione indispensabile per chi vuole fare della postura un elemento chiave del proprio approccio professionale!



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni possono essere scaricate



MOVEMENT THERAPIST FOUNDATION - BARI

25/26 GENNAIO - 22/23 MARZO

Un percorso formativo per diventare un professionista completo e all'avanguardia nel settore del movimento.

Il corso **Movement Therapist Foundation** ti offre l'opportunità di trasformarti in una figura professionale evoluta, capace di rispondere alle esigenze di analisi, intervento e collaborazione interdisciplinare. Attraverso una formazione approfondita e pratica, acquisirai le competenze necessarie per distinguerti come esperto nel mondo della prevenzione, del benessere e della performance.

Cosa diventerai?

Una figura professionale in grado di:

- Utilizzare un'ampia libreria di test innovativi per analizzare con precisione il cliente.
- Sviluppare strategie di intervento immediate e mirate, collaborando, se necessario, con professionisti del settore medico e rieducativo.
- Lavorare in sinergia con fisioterapisti, osteopati e altri esperti sanitari per offrire un servizio integrato e di alta qualità.
- Integrare conoscenze nel mondo rehab, nella posturologia, nelle patologie metaboliche, nell'attività fisica adattata alla terza età e nelle tecniche per migliorare la performance sportiva.

Cosa otterrai?

- 28 ore di videocorso on demand: Accedi a contenuti formativi completi e disponibili quando vuoi.
- 4 giornate di formazione live: Approfondisci e pratica direttamente con esperti del settore.
- Formazione live streaming: Per partecipare ovunque ti trovi.
- Diploma riconosciuto da ENDAS e CONI: Un riconoscimento ufficiale che certifica le tue competenze e amplia le tue opportunità professionali.

Perché scegliere questo corso?

Con il programma PTP Evo - Movement Therapist Foundation, sarai preparato a rispondere a una vasta gamma di esigenze dei tuoi clienti, lavorando non solo sul miglioramento fisico, ma anche sul loro benessere globale. Diventa il punto di riferimento per:

- La prevenzione e il trattamento dei deficit motori.
- La gestione di programmi di allenamento adattati e personalizzati.
- Il miglioramento delle performance sportive, del fitness, della salute e del movimento!



Docente: **Antonello Monno**
N.B. Le registrazioni possono essere scaricate



POSTURAL TRAINING STUDIO ON LINE

26 GENNAIO ORE 09.00 - MASTERCLASS
a seguire 5 lezioni tutti i Martedì alle ore 14.30

SCHIENA FORTE-TENSIONE E DOLORE

Come stai? Cosa senti? Dove?...

Comprendere ed avere consapevolezza del dove, come e perché la nostra schiena diventa sofferente è importante per poter agire nel modo corretto ed è fondamentale per poter instaurare un rapporto di empatia e fiducia tra noi e i nostri allievi.

Tensione, Sciatalgia, Paramorfismi, Dismorfismi come la scoliosi e altro limitano in fase acuta la qualità delle nostre vite e diventano un enorme problema PSICO-FISICO quando non ci prendiamo cura di noi stessi trascurandoci e sopportando il dolore.

Ogni problematica va trattata adeguatamente in funzione delle caratteristiche specifiche:

- Cosa mi fa male?
- Dove mi fa male?
- Come si presenta il dolore?
- Come mi limita nel quotidiano?
- *Quando fa più male?*

Nella pratica possiamo agire e all'interno del gruppo continuare un adeguato percorso di recupero delle funzioni fondamentali ad un sano e tranquillo stile di vita.

PERCORSO SETTIMANALE

LEZIONE 1: SCOLIOSI parte 1

LEZIONE 2: SCOLIOSI parte 2

LEZIONE 3: CORE STABILITY

LEZIONE 4: VIZI di PORTAMENTO: Il Paramorfismo

LEZIONE 5: MOVIMENTO ARMONICO -



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni sono visibili per sei mesi



2 FEBBRAIO

1) POSTURAL PILATES

Ogni tecnica, adeguatamente adattata alle persone che si rivolgono a noi in quanto professionisti nel settore del benessere, rappresenta un'opportunità.

Il Postural Pilates ha come obiettivo primario quello di aiutare le persone che presentano Paramorfismi ma anche Dismorfismi .

Dovranno poter eseguire esercizi adatti alle loro problematiche specifiche, con una giusta progressione legata alla percezione ed al carico.

Avremo come obiettivo praticare bene un esercizio, percepirlo ed eseguirlo correttamente per le caratteristiche che ha e non per la forma complessa della sua forma finita. I nostri allievi si sentiranno, capaci-adeguati-soddisfatti.

2) PRE-PILATES

Cosa significa destrutturare?

Come si destruttura un esercizio Pilates?

Prova a pensare come tanti elementi difficili che possono dar vita ad un esercizio molto intenso nella sua forma finita non siano altro che l'insieme di tanti elementi semplici con le stesse caratteristiche che nel tempo acquisiscono difficoltà.

Tutti questi elementi semplici eseguiti correttamente in maniera progressiva porteranno qualsiasi allievo alla corretta esecuzione anche degli esercizi più complessi. Impariamo a Destrutturare

3) PILATES TONE

Eseguiamo insieme gli esercizi in forma avanzata, lavorando sulle zone che presentano criticità, lassità e carenza strutturale.

Una grande concentrazione per un adeguato controllo e corretta esecuzione.

Analizzeremo alcuni degli esercizi per noi utili della tecnica e li metteremo insieme in una sequenza intensa e ricca di percezione. Si andrà così a lavorare il tono muscolare, la forza-resistente, l'equilibrio, la concentrazione...



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni sono visibili per sei mesi



IL TRATTO CERVICALE E LO STRETTO TORACICO - MARCON

22/23 MARZO

Un percorso formativo di approfondimento per i professionisti del movimento.

Scopri il tratto del rachide più complesso e dinamico: il tratto cervicale, un'area caratterizzata da elevata mobilità, instabilità, e ricchezza di recettori e connessioni.

Questo corso ti guiderà attraverso un continuum didattico che collega il tratto cervicale allo stretto toracico superiore, esplorandone le afferenze vascolari, neurologiche e viscerosomatiche.

Cosa imparerai?

- **Valutazione e inquadramento:** Approfondisci l'analisi funzionale e l'inquadramento clinico del tratto cervicale e dello stretto toracico.
- **Biomeccanica:** Comprendi le dinamiche che regolano i movimenti e le relazioni tra le strutture ossee, muscolari e fasciali.
- **Deficit di controllo motorio:** Riconosci e affronta i principali deficit neuromuscolari e sviluppa strategie di intervento.
- **Esercizio terapeutico:** Progetta protocolli di esercizio specifici per il miglioramento del controllo motorio e della funzionalità.

Per chi è pensato il corso?

Questo corso è rivolto a trainer, personal trainer e a tutti coloro che operano o desiderano operare nel mondo dell'allenamento e del benessere con un approccio più professionale e specializzato.

Un tassello del tuo percorso da Movement Therapist

Parte integrante della scuola Movement Therapist, questo corso ti permetterà di integrare conoscenze avanzate nel tuo profilo professionale, arricchendo le tue competenze con un focus specifico sul tratto cervicale e sullo stretto toracico, aree spesso trascurate ma fondamentali per un approccio olistico e funzionale.

Diventa un punto di riferimento per il benessere e la riabilitazione attraverso il movimento!



Docente: **Antonello Monno**
N.B. Le registrazioni possono essere scaricate



PILATES TRAINING FOUNDATION - VIAREGGIO

22/23 MARZO - 10/11 MAGGIO

Un corso completo e versatile per diventare un insegnante di Pilates competente e professionale. Un solo corso, tre formati di lezione.

Con il corso Pilates Training Foundation, imparerai la sequenza di **repertorio classico secondo la tradizione** del Pilates, e sarai in grado di declinarla in due modalità innovative:

Stile Fitness: per lezioni dinamiche e ad alto coinvolgimento, ideali per ambienti come le palestre.

Stile Mantenimento: per programmi orientati alla longevità fisica e al benessere quotidiano, perfetti per il contesto dello studio o piccoli gruppi.

Questo approccio ti permetterà di adattarti con flessibilità alle esigenze di diversi ambienti e tipologie di clienti, rendendoti un istruttore resiliente e versatile.

Un percorso di apprendimento ottimizzato

- Parte teorica e pratica integrate: Apprendi le basi del Pilates e le tecniche di insegnamento attraverso una combinazione bilanciata di teoria e pratica.
- Modalità di apprendimento flessibili: Grazie a video lezioni e sessioni organizzate in modo strategico, potrai studiare e perfezionarti al tuo ritmo, ricevendo correzioni e approfondimenti specifici.
- Modelli di lezione pronti all'uso: Studia e applica le strutture di lezione già organizzate per gruppi grandi e piccoli.

Disponibili subito 16 ore di video formazione organizzate in 2 livelli per un totale di 6 moduli e 40 argomenti teorico-pratici. Accesso a una libreria di esercizi completa, comprensiva di sequenze tradizionali, varianti fitness e protocolli per il mantenimento.

Modelli di lezione dettagliati per un immediato utilizzo nel contesto professionale.

Perché scegliere questo corso?

Il Pilates Training Foundation ti prepara ad essere riconosciuto non solo come un insegnante di Pilates competente, grazie alla padronanza della tradizione, ma anche come un professionista capace di adattare e trasformare la disciplina per soddisfare le diverse esigenze dei tuoi clienti.

- Insegna in piccoli gruppi o grandi classi con facilità.
- Lavora sia in uno studio di Pilates che in palestra.
- Sviluppa competenze che ti differenziano sul mercato.

Riconoscimento professionale Con le competenze acquisite in questo corso, sarai riconosciuto come un insegnante di Pilates professionale, in grado di combinare la tradizione con l'innovazione per offrire soluzioni efficaci e coinvolgenti.



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni possono essere scaricate



PILATES MASTER DAY - MARCON

5 APRILE

1) PILATES CIRCUIT

Una lezione di Pilates Matwork che ha l'obiettivo di incrementare l'intensità in maniera progressiva e dinamica, unisce la conoscenza degli esercizi pilates di base alla funzionalità del movimento.

Creiamo sequenze con una logica posturale che possano offrire una varietà nelle classi di gruppo inserite in una programmazione annuale:

- Controllo
- Percezione
- Funzionalità'
- Progressione in carico
- Progressione dell'intensità

Il masterday si prefigge l'obiettivo di arricchire classi di pilates che hanno una conoscenza della tecnica con una diversa struttura di lezione che sia motivante e stimolante.

2) PILATES TOOLS

La sequenza pilates e la struttura degli esercizi vengono integrate dall'utilizzo dei piccoli attrezzi.

I TOOLS possono facilitare l'esercizio oppure renderlo più intenso e difficile, un supporto utile per diverse necessità. Offrono una varietà alla tecnica che vuole essere praticata da persone diverse e con diverse esigenze:

- Ring, attrezzo versatile e di facile utilizzo
- Soft ball, incremento dell'intensità e della destabilizzazione.

Utilizzeremo entrambi gli attrezzi per poterne percepire i benefici nell'esecuzione degli esercizi.

3) PILATES SCHIENA

Come rendere una tecnica utile a le persone che soffrono di mal di schiena?

I principi della tecnica Pilates possono rappresentare un approccio utile quando e' presente il mal di schiena a patto che vengano rispettate alcune regole posturali molto importanti:

> SCHIENA FORTE = STABILITA

Dare troppa mobilità al tratto lombare non aiuta il mal di schiena quindi rispettare le fisiologiche curve della colonna vertebrale e' fondamentale.

> ESERCIZI DI FACILE ESECUZIONE

Il dolore limita la funzione di conseguenza i nostri allievi dovranno sentirsi capaci durante il matwork e avere la sensazione che ciò che proponiamo apporterà loro un beneficio.



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni sono visibili per sei mesi



6 APRILE

1) IL SISTEMA FASCIALE

Mantenimento e protezione, un sistema di sostegno che permette al corpo di muoversi in maniera efficiente assicurando un adeguato grado di stabilità. Il tessuto connettivo circonda tutti i muscoli, ossa, nervi, organi, "l'architettura interna del corpo" che influisce sulle problematiche posturali. Il tessuto fasciale è un sistema di comunicazione che mette in relazione i diversi settori corporei, sottoposto a tensioni costanti trasforma nel tempo l'intera struttura...

- Come valutare la tensione
- Come migliorare l'adattamento strutturale
- Quali esercizi utilizzare

2) LE CATENE MIOFASCIALI:

Le catene miofasciali hanno un ruolo fondamentale nell'assicurare al nostro corpo funzioni fondamentali quali:

- Equilibrio in stazione eretta e nelle diverse posizioni che assumiamo
- Spostamento nello spazio
- Elasticità muscolare
- Propriocezione
- Mantenimento della struttura viscerale etc...

Una successione di muscoli avviluppati da una struttura di tessuto connettivo che crea armonia nel movimento e nella statica.

Un gruppo di muscoli genera tensioni che saranno trasferiti ai muscoli vicini per tensione miofasciale e nervosa creando equilibrio tra le varie catene. Valutiamo insieme:

- CATENA POTERIORE
- CATENA ANTERIORE

Flessione ed Estensione, come gli schemi posturali influenzano la funzione.

Cosa fare?

Quali esercizio scegliere?...

3) GINNASTICA MIOFASCIALE:

Il tessuto fasciale influenza la posizione che il nostro corpo assume in riferimento allo spazio all'interno del quale ci muoviamo. Quando un punto della fascia connettivale diventa fibroso, rigido e poco elastico la postura ne risente in quanto si adatterà alla variazione di equilibrio per poter mantenere un certo grado di "Conforto Posturale" ovvero la capacità di svolgere le funzioni quotidiane con uno sforzo adeguato. Nel tempo sarà necessaria una RIEDUCAZIONE POSTURALE per evitare o limitare carenze di elasticità e scorrimento del tessuto al fine di non subire traumi, sintomatologie dolorose o nei casi più gravi implicazioni patologiche.

Utilizzeremo:

- Diverse tecniche di riequilibrio posturale adatte al ripristino della funzionalità posturale.



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni sono visibili per sei mesi

