



CALENDARIO 2025 CORSI E MASTERCLASS

c/o Asd Energy FIT
MARCON (VENEZIA)
Via Milano 2c

SCONTO DEL

20%

PER CHI SI
ISCRIVE ENTRO IL
31 DICEMBRE



**MOVEMENT
THERAPIST**



**PILATES
TRAINING**



**POSTURAL
TRAINING**



IN PRESENZA
A Marcon (Venezia)



LIVE STREAMING
Sulla piattaforma Zoom



VIDEO ON DEMAND
Disponibile per 6 Mesi
o download

Per info: **Laura Ferroni**



lauraFerroni25@gmail.com



+39 3384241726

GENNAIO

18

Postural Training Foundation

1° week end

non acquistabile separatamente dal 2°.



19

Barbara D'Alena

MARZO

1

Postural Training Foundation

2° week end

non acquistabile separatamente dal 1°.



2

Barbara D'Alena

22

Il Tratto cervicale e lo Stretto Toracico



23

Antonello Monno

APRILE

5

Pilates Master Day

Barbara D'Alena



6

Postural Master Day

Barbara D'Alena



POSTURAL TRAINING FOUNDATION

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



IL TRATTO CERVICALE E LO STRETTO TORACICO

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 MASTER DAY

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



POSTURAL MASTER DAY

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

