

C.S.E.N.

Centro Sportivo Educativo Nazionale

Comitato Provinciale di Bologna

Via L. Alberti, 76 , 40139 Bologna – Tel. 051 – 188 99 737

in collaborazione con

A.S.D. " Il Fuoco della Terra"

Via F.lli Bordonì, 1 , 40133 Bologna – cell. 328 / 41 17 432

Presenta il Progetto

"Formazione C.S.E.N. - Bologna "

Direttore Tecnico di Progetto Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista

"" Corso di *POSTURAL WATER*""

Istruttore : Cadore Sara, Dr. Maurizio Mioli

Obbiettivi del corso

Postural Water è un programma specifico in acqua, che permette di migliorare la mobilità articolare, la flessibilità muscolare e l'equilibrio, quindi la stabilità, attraverso lo sviluppo della muscolatura antigravitaria.

Prende spunto da diverse discipline quali il Pilates, lo Yoga, il Mézières, il Mckenzie e la moderna Back School. E' un metodo rivoluzionario che trasforma la percezione del corpo sbloccando le tensioni muscolari che limitano la colonna vertebrale e liberando le tensioni muscolari a carico del bacino.

Programma sintetico del corso :

Introduzione

Principi di Biomeccanica, Anatomia e Fisiologia in acqua

Concetti base di posturologia

Conoscenze teorico pratiche della tecnica respiratoria, Pilates, Mézières, Yoga e Back school

Sviluppo pratico e teorico degli esercizi base

Sviluppo pratico e teorico degli esercizi con attrezzi

Conduzione e sviluppo di una lezione base

Il corso è rivolto ai Tesserati Csen:

Studenti e laureati di Scienze Motorie, studenti e laureati di Fisioterapia diplomati ISEF, istruttori di specifiche discipline sportive e fitness desiderosi di riqualificarsi.

Al termine del Corso di Formazione di Postural Water verrà consegnato

- un Attestato di Partecipazione C.S.E.N.
- Possibilità di richiedere il Tesserino Tecnico C.S.E.N. Nazionale

Il Corso di Formazione si terrà nelle seguenti date:

13 - 27 novembre 4 - 18 dicembre 2011 dalle 9,30 alle 17,30 con pausa

pranzo

presso la Palestra Piscina On Life Via Lirone 42 Castel Maggiore

Il costo per il Corso di Formazione di "Postural Water" di 30 ore è di € 450,00 + tessera associativa.

Istruttore Cadore Sara in collaborazione con Dr. Maurizio Mioli

Direttore Tecnico di Progetto

Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista