

# APPROCCIO POSTURALE PER SCIENZE MOTORIE

## -PROGRAMMA-

### DIDATTICA A DISTANZA

#### Anatomia Fasciale

Fascia: costituzione e origine

Strati fasciali

Ruolo della fascia

Ruolo dell'Entesi e del Connettivo

### PRIMO WEEKEND

#### Valutazione Posturale e Test

Ripresa dei Concetti

Pratica Valutazione Posturale

Pratica Test Posturali

Pratica Test Recettoriali

### SECONDO WEEKEND

#### Catene Osteo-Mio-Fasciali

Ripresa dei Concetti

Test Catene

Pratica Catena Anteriore e Posteriore

Pratica Catene Crociate

Tecniche ed Esercizi correlati

### TERZO WEEKEND

#### Catena Centrale ed Effetti Metabolici

Ripresa dei concetti Cranio-Sacrali

Test di Relazione Viscere-Postura

Test di Valutazione Strumentale Tomex

Tecniche ed Esercizi di Respirazione

Tecniche ed Esercizi su Diaframma

Tecniche ed Esercizi di Pavimento Pelvico

Meditazione

### QUARTO WEEKEND

#### Taping

Teoria del Taping Neuromuscolare

Applicazioni pratiche