

# **LA GINNASTICA POSTURALE NELLA RIEDUCAZIONE MOTORIA DELLE ALGIE POSTURALI**

## **I MODULO "CERVICALGIA E DORSALGIA"**

### **- Termini Imerese (PA) -**

#### **1° GIORNO - "CERVICALGIA" - 29 Ottobre 2011**

*ore 09.00 - 11,00*

ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL RACHIDE CERVICALE, LE  
CATENE MUSCOLARI ED IL RACHIDE CERVICALE, RACHIDE  
CERVICALE: VALUTAZIONE E TEST

*ore 11,00 coffee break*

*ore 11.30 - 13,00*

PARTE PRATICA: RACHIDE CERVICALE- VALUTAZIONE E TEST

*ore 13,00 lunch break*

*ore 14.30 - 16,00*

LA CERVICALGIA: LA NATURA POSTUROLOGICA E LE CAUSE  
DIRETTE ED INDIRETTE

*ore 16,00 coffee break*

*ore 16.30 - 18,00*

PARTE PRATICA: PROGRAMMAZIONE DELLA LEZIONE E PROGRESSIONE  
DEGLI ESERCIZI

*ore 18,00*

DISCUSSIONE FINALE

#### **2° GIORNO - "DORSALGIA" - 30 Ottobre 2011**

*ore 09.00 - 11,00*

ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL RACHIDE DORSALE, LE  
CATENE MUSCOLARI ED IL RACHIDE DORSALE, IL RACHIDE  
DORSALE: VALUTAZIONE E TEST

*ore 11,00 coffee break*

*ore 11.30 - 13,00*

PARTE PRATICA: RACHIDE DORSALE- VALUTAZIONE E TEST

*ore 13,00 lunch break*

*ore 14.30 - 16,00*

LA DORSALGIA IN CHIAVE POSTUROLOGICA, LA DORSALGIA:  
CAUSE DIRETTE ED INDIRETTE

*ore 16,00 coffee break*

*ore 16.30 - 18,00*

PARTE PRATICA: PROGRAMMAZIONE DELLA LEZIONE E PROGRESSIONE  
DEGLI ESERCIZI

*ore 18,00*

DISCUSSIONE FINALE

**LA GINNASTICA POSTURALE NELLA RIEDUCAZIONE MOTORIA  
DELLE ALGIE POSTURALI  
II MODULO "LOMBALGIA E SCOLIOSI"  
- Termini Imerese (PA) -**

**LOMBALGIA: 10 Dicembre 2011**

DALLE 09.00 ALLE 11.00

ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL RACHIDE LOMBARE, LE CATENE MUSCOLARI ED IL RACHIDE LOMBARE, RACHIDE LOMBARE: VALUTAZIONE E TEST

11.00 COFFEE BREAK

DALLE 11.30 ALLE 13.00

PARTE PRATICA: RACHIDE LOMBARE - VALUTAZIONE E TEST

13.00 LUNCH BREAK

DALLE 14.30 ALLE 16.00

LA LOMBALGIA: LA NATURA POSTUROLOGICA E LE CAUSE DIRETTE ED INDIRETTE

16.00 COFFEE BREAK

DALLE 16.30 ALLE 18.00

PARTE PRATICA: PROGRAMMAZIONE DELLA LEZIONE E PROGRESSIONE DEGLI ESERCIZI

18.30 CONCLUSIONI

**SCOLIOSI: 11 Dicembre 2011**

DALLE 09.00 ALLE 11.00

LA SCOLIOSI NELL'ADULTO, LE CATENE MUSCOLARI E LA SCOLIOSI, LA SCOLIOSI: VALUTAZIONE E TEST

11.00 COFFEE BREAK

DALLE 11.30 ALLE 13.00

PARTE PRATICA: LA SCOLIOSI - VALUTAZIONE E TEST

13.00 LUNCH BREAK

DALLE 14.30 ALLE 16.00

LA SCOLIOSI: LE ORIGINI POSTUROLOGICHE E LE CAUSE DIRETTE ED INDIRETTE

16.00 COFFEE BREAK

DALLE 16.30 ALLE 18.00

PARTE PRATICA: PROGRAMMAZIONE DELLA LEZIONE E PROGRESSIONE DEGLI ESERCIZI

18.30 DISCUSSIONE FINALE