



ELAV
POSTURAL DYNAMIC
POSTURALE IN GRUPPO

MEDICAL EXERCISE AREA
THINK OVER, GO DIFFERENT



eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE



POSTURAL DYNAMIC

POSTURALE IN GRUPPO

SCOPRI TUTTO SU WWW.ELAV.EU

PRESENTAZIONE

ELAV ha creato, in esclusiva per l'Italia, un nuovissimo corso di ginnastica posturale in gruppo. La nuova metodologia va a soddisfare una forte richiesta della popolazione afflitta da sintomatologie idiopatiche trattabili con un modello trasversale di attività motoria terapeutica non riconducibile necessariamente ad un intervento personalizzato.

Un potente mix di tecniche classiche combinate con tanta innovazione ELAV, particolarmente adatto alle rachialgie e alle sindromi dolorose derivate da prolungate posture errate accompagnate da ipocinesia.

TEORIA: sistemi di controllo motori e meccanismi di stabilizzazione posturale, sistemi miofasciali e tecniche di release, biomeccanica fondamentale e complementare degli esercizi posturali e loro concatenazioni, modalità per l'applicazione in gruppo.

Segmentazione: analitica, coordinata e disturbata.

Metodologia: volumi respiratori, funzione tissutale, controllo, equilibrio, dynamic.

Programmazione sul medio termine.

PRATICA: prove pratico applicate di oltre 100 esercizi suddivisi nelle 5 metodologie ELAV. Organizzazione degli attrezzi di supporto e degli spazi, struttura delle sequenze posturali di esercizi, prove pratiche di programmi e lezioni preimpostate.

ASPETTATIVE CULTURALI E PROFESSIONALI

Questo corso insegna tutte le strategie dell'attività posturale in gruppo. Verranno acquisite competenze su tutti i fondamentali quali l'organizzazione, gli esercizi, lo sviluppo dei programmi nel medio termine.



2 giornate in 1 week-end



15 ore effettive di lezione frontale
30% teoria, 70% pratica applicata



299,00

PLAN

ROMA	CAGLIARI	MILANO	NAPOLI	VERONA	ELAV Institute Città di Castello (PG)	BARI
18-19 Maggio		25-26 Maggio		30 Novembre 01 Dicembre		