Corso Nazionale per *OPERATORE DI FITNESS POSTURALE*®

- Il corso ha l'obiettivo di formare il professionista operatore di fitness posturale attraverso una serie di nozioni teoriche e approcci pratici funzionali.
- Fornisce all'istruttore le basi per riconoscere le principali alterazioni posturali e le metodologie necessarie per affrontarle in maniera intelligente e consapevole.
- Alla fine del corso è previsto un esame finale.
- Rilascio diploma Nazionale Csen di **Operatore di Fitness Posturale**®
  Rilascio tesserino Tecnico *(Iscrizione Albo Nazionale Istruttori Csen)*
- E' possibile frequentare anche singoli seminari con il semplice rilascio dell'attestato di partecipazione Csen.

Nuova Edizione

PERCORSO FORMATIVO PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA NAZIONALE DI

Operatore di Fitness Posturale®

L'acquisizione di tale qualifica si realizza attraverso la frequenza dei quattro seminari tecnico scientifici di seguito elencati.

1° Modulo	In questo primo incontro verranno trattati argomenti di base sullo studio della posturologia, si partirà dal concetto di postura con le varie definizioni ed i vari modelli di studio, per arrivare attraverso lo studio dei principali recettori del corpo ad esaminare la funzione del sistema tonico posturale. Gran parte dell'incontro è dedicato alla procedura della valutazione funzionale e posturale, questo attraverso la presentazione ed illustrazione esecutiva di diversi protocolli di valutazione e test funzionali e posturali specifici, i quali verranno subito messi in pratica con lavoro guidato svolto in gruppo, iniziando con una fasi di osservazione e valutazione globale del soggetto. ***Presentarsi con abbigliamento idoneo per lo svolgimento della parte pratica.***
2° Modulo	Incontro cardine del percorso formativo, nel quale verranno illustrate le caratteristiche ed i comportamenti dei muscoli specifici posturali, i loro adattamenti a posture scorrette e vincolanti nei gesti sportivi. A seguire, verranno esaminate le problematiche vertebrali, le alterazioni funzionali, strutturali, muscolo-fasciali-tendinee del corpo che portano a diversi stadi di alterazione della postura. La parte pratica è dedicata interamente alla percezione corporea, all'ascolto del corpo, ad una prima fase di esecuzioni di esercizi specifici svolti in forma analitica, settoriale, globale. ***Presentarsi con abbigliamento idoneo per lo svolgimento della parte pratica.***
3°- 4° Modulo	In questi 3° e 4° moduli fondamentali del percorso formativo per il conseguimento del diploma di Operatore di Fitness Posturale verranno trattati i seguenti argomenti: - Lo stretching: origini, metodi e campi di applicazione, illustrazione ed esecuzione con lavoro di gruppo. - Semplici tecniche e metodologie per la lavoro individuale e di gruppo. - Approccio alla scuola francese, gli elementi fondamentali che caratterizzano questa scuola: l'allineamento occipito scapolo sacrale, gli allungamenti "eccentrici e globali", l'enfasi respiratoria, le posture fondamentali, i campi di applicazione. "Metodi a confronto…" In questo incontro l'obiettivo principale è quello stilare linee guida per percorsi finalizzati alla risoluzione di alterazioni e disfunzioni posturali riscontrabili in soggetti sedentari, atleti amatoriali ed agonistici da trattare in relazione alle varie problematiche quali: rigidità muscolo-scheletriche, algie vertebrali, miglioramento della performance sportiva. Si creeranno gruppi di lavoro per ogni singolo "caso simulato". Verranno proposti anche esercizi con attrezzi codificati. ***Presentarsi con abbigliamento idoneo per lo svolgimento della parte pratica.***

Le sedi di svolgimento del corso con le relative date, ed il calendario completo del percorso formativo settore Posturologia e Fitness possono essere consultate nel sito Nazionale dell'ente: www.csen.it *(home page lato dx settore posturologia),* **per ulteriori info 3475719160.**