



GPTIB Professional

Gym & Bodywork di massima efficacia per l'uomo di oggi

Corso Practitioner in Ginnastica Posturale TIB Professional (versione full-immersion in we)

PROGRAMMA DIDATTICO

Orari: Sabato h 9:00 (inizio registrazione partecipanti), h 10-19 svolgimento corso
Domenica h 9-18 svolgimento corso e consegna attestati di partecipazione

SESSIONI TEORICHE	SESSIONI PRATICHE
<p>1) Posturologia (I giornata)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anatomia funzionale e fisiologia (nozioni inerenti) <input type="checkbox"/> Definizione di postura e posturologia <input type="checkbox"/> Postura e psiconeuroimmunologia <input type="checkbox"/> L'uomo: il sistema cibernetico per eccellenza <input type="checkbox"/> Sistema connettivo e catene muscolari <input type="checkbox"/> Terreno piano e iperlordosi lombare <input type="checkbox"/> Postura e disfunzioni muscolo-scheletriche, organiche ed estetiche <input type="checkbox"/> Piede e apparato stomatognatico: 2 punti strategici nel determinare la postura <input type="checkbox"/> Esami posturali <input type="checkbox"/> Rieducazione posturale <input type="checkbox"/> Principi e fondamenti della GPTIB 	<p>1) Esercizi pratici di I livello (I giornata)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilizzazioni articolari propriocettive e decoaptanti • Rieducazione respiratoria e dell'equilibrio • Abilità motorie • Mobilizzazioni articolari neuroassociative • Rinforzo muscolare mirato e resistenza • Stretching muscolare mirato
<p>2) Educazione alimentare (II giornata)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importanza dell'alimentazione per l'organismo • Cosa è un alimento e necessità energetiche • Principi nutritivi • Corretta alimentazione in condizione fisiologiche (vecchia e nuova piramide alimentare) 	<p>2) Esercizi pratici di II livello (II giornata)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilizzazioni articolari propriocettive e decoaptanti • Rieducazione respiratoria e dell'equilibrio • Abilità motorie • Mobilizzazioni articolari neuroassociative • Rinforzo muscolare mirato e resistenza • Stretching muscolare mirato
<p>3) Stress e Condizionamenti neuroassociativi (II giornata)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meccanismi dello stress • Basi della PNL (Programmazione Neuro-Linguistica: natura e funzionamento dei condizionamenti neuroassociativi) • Utilizzo consapevole dei condizionamenti neuroassociativi nella GPTIB 	<p>3) Esercizi pratici di III livello (II giornata)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilizzazioni articolari propriocettive e decoaptanti • Rieducazione respiratoria e dell'equilibrio • Abilità motorie • Mobilizzazioni articolari neuroassociative • Rinforzo muscolare mirato e resistenza • Stretching muscolare mirato