



GPTIB Professional

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

Corso Practitioner in Postura & 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>I giornata</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Anatomia funzionale e fisiologia (nozioni inerenti) · Definizione di postura e posturologia · Postura e psiconeuroimmunologia · L'uomo: il sistema cibernetico per eccellenza · Sistema connettivo e catene muscolari · Terreno piano e iperlordosi lombare · Postura e disfunzioni muscolo-scheletriche, organiche ed estetiche · Piede e apparato stomatognatico: 2 punti strategici nel determinare la postura · Esami posturali · Rieducazione posturale · Principi e fondamenti della GPTIB 	<p>1) Esercizi pratici di I livello (<i>I giornata</i>)</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 (<i>II giornata</i>)</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 (<i>II giornata</i>)</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 (<i>II giornata</i>)</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 (<i>II giornata</i>)</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



Corso Master Practitioner in Postura & Ginnastica Posturale TIB Professional

(versione full-immersion in we, riservato ai Practitioner in GPTIB Professional)

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
<ol style="list-style-type: none"> 1) Patologie e disfunzioni posturali 2) Esami posturali di base e strumentali 3) Discussione di casi reali 4) Protocolli di rieducazione posturale per: <ul style="list-style-type: none"> • scoliosi funzionale e strutturale • dorso piatto e ipercifosi dorsale • iperlordosi e rettilinizzazione lombare • spondilolistesi, spondilolisi • protrusioni ed ernie discali e relative nevralgie (sciatalgia, cruralgia ecc.) • algie di origine muscolo-connettivo-scheletriche (cervicalgia, lombalgia ecc.) • tendiniti e tenosinoviti (periartrite scapolo-omerale, epicondilite, epitrocleite ecc.) • valgismo e varismo di anca, ginocchio e caviglia • piedi piatti e cavi • artrosi e osteoporosi • problematiche circolatorie (stasi venosa, varici ecc.) • cellulite • problematiche di tipo neurodegenerativo (morbo di Parkinson, demenza senile ecc.) • problematiche di tipo psicologico (ansia, depressione, anoressia, bulimia ecc.) • preparazione atletica agonistica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Perfezionamento degli esercizi pratici di Ginnastica Posturale TIB e loro applicazioni specifiche 2) Esame posturale anche con ausilio di test strumentali su un caso reale 3) Elaborazione di un programma di rieducazione posturale personalizzato integrato e in equipe.