

Istruttore Ginnastica Posturale – II livello

Per maggiori informazioni sul corso, sedi, date e posti disponibili in tempo reale
<https://www.nonsolofitness.it/corsi/istruttore-ginnastica-posturale-ii-livello.html>

L'operatore di ginnastica posturale - parte teorica

Lezione individuale o di gruppo?

L'operatore di ginnastica posturale - parte pratica

La struttura della lezione di ginnastica posturale

La fase di avviamento-riscaldamento

Mobilizzazione cervicale, mobilizzazione delle spalle e degli arti superiori, mobilizzazione della colonna, mobilizzazione del bacino, mobilizzazione degli arti inferiori

La fase formativa

Presenza di coscienza corporea, esercizi in posizione supina, esercizi di fianco, esercizi in posizione prona, esercizi in quadrupedia, esercizi in posizione seduta, esercizi in posizione eretta, esercizi di equilibrio

La fase di ripristino

Esercizi di stretching, tecnica di rilassamento

Esercizi e tecniche corporee

Postura e sport - parte teorica

Postura e prevenzione - parte teorica

Le rachialgie idiopatiche

Le tecniche di rilassamento autogeno

Il rapporto cliente operatore