

## SCHEDA D'ISCRIZIONE

### GINNASTICA DI RIEDUCAZIONE POSTURALE

Compilare in stampatello

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_

Prov. \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

P.I./C.F. \_\_\_\_\_

NOTE

Segreteria organizzativa:



GLM Edizioni

Via dei Genieri, 153

00143 - Roma (Italy)

Telefono: 06.5051.4427

Fax: 06.233.242.443

E-mail: [info@marrapedizioni.com](mailto:info@marrapedizioni.com)

### INFORMAZIONI

#### PREREQUISITI:

Conoscenza dell'anatomia e della fisiologia dell'apparato locomotore.

### ARTICOLAZIONE DEI CORSI

Il corso è articolato in 6 giorni per un totale complessivo di 48 ore (20 ore parte teorica - 28 ore parte pratica). L'ULTIMO GIORNO DEL CORSO i partecipanti dovranno sostenere l'esame finale per il conseguimento dei crediti formativi (ECM). A tutti i partecipanti verrà rilasciato Attestato di partecipazione AIFiMM. Gli attestati sono giuridicamente equipollenti a quelli rilasciati dalle altre scuole mézières europee.

### ARTICOLAZIONE DEI CORSI

Il corso è articolato in 6 giorni per un totale complessivo di 48 ore (20 ore parte teorica - 28 ore parte pratica). L'ULTIMO GIORNO DEL CORSO i partecipanti dovranno sostenere l'esame finale per il conseguimento dei crediti formativi (ECM). A tutti i partecipanti verrà rilasciato Attestato di partecipazione AIFiMM. Gli attestati sono giuridicamente equipollenti a quelli rilasciati dalle altre scuole mézières europee.

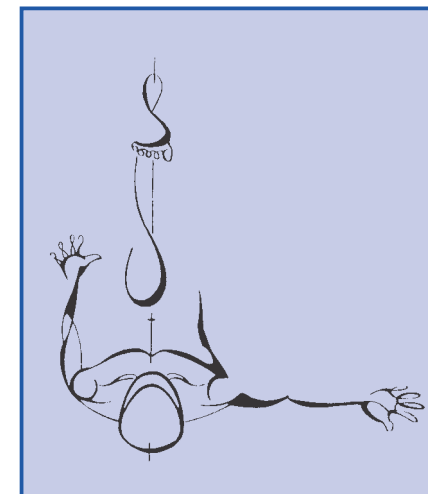


#### Docente: MAURO LASTRICO

Nato a Genova il 18 gennaio 1962, ha conseguito in Diploma di terapeuta della riabilitazione presso l'Università di Genova nel 1984. Dal 1988 ha partecipato al ciclo di formazione alla metodica Mézières presso il «Centr. Mezieres» di Parigi (docente Françoise Mezieres). Dal 1986 è presidente AIFiMM. Dal 1997 è fisioterapista formatore. Dal 1997 è docente AIFiMM in «RM METODO MEZIERES» ed in «Ginnastica di rieducazione Posturale».

Dal 2000 è iscritto nelle liste speciali dell'Albo dei Giornalisti della Liguria. Dal 1988 ad oggi svolge attività di libero professionista utilizzando esclusivamente il metodo Mezieres e la ginnastica di rieducazione posturale.

La ginnastica di rieducazione posturale è una tecnica di simmetrizzazione ed autoconoscenza corporea basata sui principi del Metodo di RM Metodo Mézières. Come il metodo agisce sulle cause che determinano gli squilibri morfologici secondo una visione globale del corpo visto nella sua unitarietà. Rispetto al Metodo, la ginnastica di rieducazione posturale risulta meno incisiva e pertanto meno indicata per problemi specifici di una certa rilevanza; nel contempo offre agli allievi gli strumenti conoscitivi per proseguire autonomamente il lavoro impostato. Si tratterà di individuare come le tensioni muscolari, presenti in ognuno, alterino la normale simmetria corporea. Attraverso movimenti precisi ed esercitando i muscoli «dimenticati», si lavorerà per restituire lunghezza, elasticità e benessere alla muscolatura contratturata. Eseguendo un lavoro centrato su se stesso, ogni partecipante prende coscienza dell'organizzazione dei propri movimenti e diviene artefice del ripristino della propria simmetria corporea.



## GINNASTICA DI RIEDUCAZIONE POSTURALE (RM METODO MÉZIÈRES)

Docente

**F.T. MAURO LASTRICO**

**PRESSO  
POLIAMBULATORIO «SERENA»  
Via F.G. D'Acquapendente, 4/b  
Padova**

## PROGRAMMA

### 1° STAGE

23/25 settembre 2005

Ore 8,30 - registrazione

Ore 9,00 - inizio corso

#### 1° GIORNO

Ore 9,00 teoria:

- obiettivi generali del Metodo
- la perdita della simmetria corporea: cause fisiologiche e funzionali
- esame obiettivo statico e dinamico del paziente

Ore 11,15 - 11,30 Coffee Break

Ore 11,30 - 13

- la perdita della simmetria corporea: cause fisiologiche e funzionali
- esame obiettivo statico e dinamico del paziente.

Ore 13,00 - 14,00 Pausa Pranzo

Ore 14,00 - 16,00 pratica:

- 1ª seduta: osservazione diretta delle modificazioni posturali su di sé e negli altri partecipanti, esame obiettivo statico e dinamico, la rappresentazione dello schema corporeo.
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

Ore 16,00 - 16,15 Coffee Break

Ore 16,15 - 18,00

- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

#### 2° GIORNO

Ore 9,00 teoria:

- elementi di fisica: equilibrio statico e dinamico
- elementi di fisica: analisi dei sistemi semplici e complessi

Ore 11,15 - 11,30 Coffee Break

Ore 11,30 - 13

- elementi di fisica: leggi dei sistemi complessi e teoria del caos
- il confronto morfologico e la forma morfologica di riferimento

Ore 13,00 - 14,00 Pausa Pranzo

Ore 14,00 - 16,00 pratica:

- 2ª seduta: lavori aspecifici di rilassamento e rottura sinergica
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

Ore 16,00 - 16,15 Coffee Break

Ore 16,15 - 18,00

- 3ª seduta: impostazione della respirazione
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

#### 3° GIORNO

Ore 9,00 teoria:

- elementi di fisica: variazione delle linee di forza muscolari in relazione alla postura
- fisiologia dei centri corticali e di quelli sottocorticali
- obiettivi specifici del Metodo

Ore 11,15 - 11,30 Coffee Break

Ore 11,30 - 13

- contrazione isometrica ed isotonica
- l'azione muscolare, la coppia agonista-antagonista
- azione sul sistema neurovegetativo

Ore 13,00 - 14,00 Pausa Pranzo

Ore 14,00 - 16,00

- 4ª seduta: lavoro specifico sui muscoli del dorso e sui disturbi cranio-mandibolari
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati
- 5ª seduta: lavoro specifico sulla zona cervicale
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

...

## PROGRAMMA

### 2° STAGE

25/27 novembre 2005

#### 4° GIORNO

Ore 9,00 teoria:

- la divisione anatomo-fisiologica in due blocchi (superiore ed inferiore)

- le catene muscolari: definizione e fisiologia

- le quattro catene muscolari: posteriore, anteriore del collo, brachiale, antero-interna
- gli elementi delle catene proprie del blocco superiore, inferiore e gli elementi comuni ai due blocchi

Ore 11,15 - 11,30 Coffee Break

Ore 11,30 - 13 pratica:

- 6ª seduta: lavoro specifico sulla zona infrascapolare
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

Ore 13,00 - 14,00 Pausa Pranzo

Ore 14,00 - 16,00 pratica:

- 7ª seduta: lavoro specifico per bacino ed arti inferiori
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

Ore 16,00 - 16,15 Coffee Break

Ore 16,15 - 18,00

- 8ª seduta: lavoro specifico sui piedi
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

#### 5° GIORNO

Ore 9,00 pratica:

- 9ª seduta: lavoro specifico sull'emissione vocale
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

Ore 11,15 - 11,30 Coffee Break

Ore 11,30 - 13 pratica:

- 10ª seduta: lavori rivolti alla globalità del corpo in posizione seduta, inflessione anteriore ed in stazione eretta.
- Esame obiettivo finale con verifica sulle variazioni ottenute alla propria postura.
- discussione didattica sulla seduta: obiettivi terapeutici e mezzi utilizzati

Ore 13,00 - 14,00 Pausa Pranzo

Ore 14,00 - 16,00

- struttura e programmazione della seduta di gruppo la conduzione del gruppo

Ore 15,30 lavoro in piccoli gruppi:

Ore 16,00 - 16,15 Coffee Break

Ore 16,15 - 18,00

- gli allievi divisi in gruppi di 3/4 persone dovranno ideare una seduta ex novo e preparare un discorso di presentazione sulla metodica

#### 6° GIORNO

Ore 9,00 role playng:

ogni gruppo presenterà agli altri partecipanti il proprio elaborato sperimentando la conduzione. Per ogni lavoro, col docente, avverrà discussione didattica sia sulle scelte terapeutiche sia sugli aspetti propri della conduzione e della relazione.

Ore 13,00 - 14,00 Pausa Pranzo

Ore 14,00 Continuazione lavori

## INFORMAZIONI GENERALI

### COSTO DEL CORSO

Il costo complessivo del Corso è di euro 650,00 + IVA (20%)

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

Al momento dell'iscrizione acconto di euro 150,00.

L'importo a saldo della quota di euro 630,00 dovrà essere corrisposto nel primo giorno di corso.

Qualora il corso non venisse effettuato l'intera somma versata per l'iscrizione verrà restituita.

### COORDINATE BANCARIE

BNL - Ag. 19 Roma - c/c n. 22261

ABI 1005 - CAB 03219

intestato a: GLM Edizioni

### SEDE DEL CORSO

Presso *Poliambulatorio Medico «Serena»*

Via F.G. D'Acquapendente, 4/b

35138 PADOVA