



CoreSomatica-Scuola Italiana di Bodywork

www.coresomatica.it

**Formazione insegnanti Ginnastica Posturale Miofasciale
Secondo Mézières, Bertherat e Souchart**

PROGRAMMA COMPLETO

FORMAZIONE BASE (22 ORE)

Teoria

- Fondamenti di biomeccanica Mézières
- Fondamenti di biodinamica fasciale

Pratica

- L'autovalutazione
- Tecniche propriocettive
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di auto-massaggio
- Tecniche di rottura delle sinergie
- Tecniche di autoallungamento muscolare
- Le posture Mézières applicate al gruppo
- Strategie per la conduzione del gruppo
- Tecniche di visualizzazione
- La progressione nelle 10 sessioni "classiche"

FORMAZIONE AVANZATA (22 ORE)

Teoria

- Fondamenti di biomeccanica Mézières
- Fondamenti di biodinamica fasciale

Pratica

- Elaborazione di nuove sequenze secondo i principi di T. Berthérat
- Autovalutazione avanzata
- Le posture a campo chiuso secondo Souchart
- Sinergie tra le posture Souchart e lo stretching dei Meridiani Miofasciali
- Sinergie tra il lavoro in piedi secondo Berthérat e le posture del Tai Ji
- "Entrare nella pratica": Biomeccanica e biodinamica esperienziali
- L'autotrattamento del core e della fascia viscerale
- Elaborazione di nuove sequenze integrate