

ANATOMY TRAINS SCHOOL CON TOM MYERS E LA SCUOLA POLESTAR ITALIA PRESENTA



'Una Giornata Con Tom e Serafino'

Connessione Sistema Fasciale e Il Pavimento Pelvico

Con Tom Myers (USA)
e Prof. Serafino Ambrosio (IT)

Sabato 27 Nov.'21

Roma in presenza / Online e OnDemand

PROGRAMMA SABATO 27 NOVEMBRE

'Connessione Sistema Fasciale e Il Pavimento Pelvico'

*Alla ricerca delle connessioni tra Pavimento Pelvico e Pavimento Respiratorio
Nuove visioni FASCIALI della stabilità Lombo-pelvica*

La costruzione della stabilità lombopelvica è stata vista principalmente come una questione di "forza centrale" per il pavimento pelvico e i muscoli addominali. Il vero "powerhouse" è nel supporto del "core". Quando risvegliamo l'equilibrio tra il complesso sistema dell'ileopsoas e il gruppo dei rotatori laterali profondi su entrambi i lati dell'articolazione dell'anca, il supporto profondo del "core" promuove la stabilità funzionale, facilita la respirazione e "libera" il pavimento pelvico.

Gli esseri umani bilanciano l'intera colonna vertebrale, la testa, le spalle e la gabbia toracica sopra due sfere scivolose: le articolazioni dell'anca. Questo "trucco" biomeccanico è ottenuto dall'equilibrio dinamico tra i piccoli muscoli anteriori e posteriori dell'articolazione coxofemorale, che si estendono fino alla colonna vertebrale e fino alla gamba.

Questi modelli contribuiscono anche alle torsioni della pelvi nei legamenti pelvici e nell'articolazione sacroiliaca.

Impara le specifiche strategie (5 manuali e 5 esperienziali) per bilanciare (ed individuare gli squilibri) in queste "unità miotendinee" (muscoli) che portano alla stabilità adattabile del tronco e all'equilibrio tra psoas e diaframma per respirare con facilità.

Vedere l' "elusivo ovvio" comporta una vita di lavoro e tanta esperienza. Questo workshop esplora la dinamica in termini di strategie comuni, posturali e funzionali, che portano nel tempo alla lombalgia e all'instabilità cronica delle strutture pelviche.

Si finirà la giornata con una lezione pratica e innovativo di Movimenti ed esercizi di Pilates Funzionali tenuta dal prof Serafino Ambrosio per rinforzare / rilassare e equilibrare i Muscoli pelvici con una visione dinamica e divertente .

Tom Myers (USA)

Tom Myers è l'autore di Anatomy Trains che è stato tradotto in 14 lingue, il co-autore di Fascial Release for Structural Balance e numerosi articoli per riviste specializzate e riviste che sono state raccolte nei libri di BodyReading: Ha anche prodotto oltre 35 DVD e numerosi webinar. Tom conduce i laboratori di dissezione, insegna programmi di certificazione in Integrazione strutturale e insegna corsi per terapisti manuali e professionisti del movimento in tutto il mondo.

Serafino Ambrosio

Un amante del Movimento e benessere. Laureato in Educazione Fisica e Danza, Docente e Licenziatario di Polestar Pilates Italia dal 1998. Insegnante Gyrotonic e Gyrokinesis . NCPT Teacher (PMA). Diplomato alla Scuola ATSI di Tom Myers. Serafino ama il suo lavoro ed è entusiasta della vita.

PREZZI E INFO

LUOGO

In Presenza : Sala Convegni Abitart Hotel Via P. Matteucci 10/20 Roma (zona Piramide)

Per prenotazioni camere: Tel . 06 4543191 info@abitarthotel.com

Online : il Link del Workshop sarà mandato via email la mattina stesso

OnDemand : I link del Workshop Registrata sarà mandato via email per visionare da Giovedì 2 dicembre fino a martedì 7 dicembre

DATA, ORARIO E COSTI :

Sabato 27 Novembre ore 9.00 fino le 9.30 Registrazione

Sabato 27 Novembre Corso con Tom e Serafino dalle ore 9.45 - 17.45

Costo Online e InPresenza : fino al 19 Novembre solo €175+iva

dal 19 nov al 24 nov €195+iva

Costo OnDemand : fino al 24 nov €235+iva (6.5ore di lezioni con Link via email visibili da Giovedì 2 dicembre fino a martedì 7 dicembre)

(comprende manuale del corso / attestato di partecipazione e coffee break in presenza / 6 crediti Polestar Pilates / crediti Terapisti in sviluppo- chiama per chiarimenti)

COME ISCRIVERSI ?

- 1) Vistare il Nostro sito www.ilmetodo.it e registrati cliccando l'evento descritto sotto la tendina 'EVENTI'
- 2) Per il pagamento dell'iscrizione dovresti :
 - a) o pagare con Bonifico via il sito (segui le indicazioni sul sito)
 - b) o passare direttamente in Sede IL METODO ASD , a 'via Muzio Clementi 68A' Roma per lasciare la Cedola e i contanti / assegno richiesto
 - c) o chiamare direttamente l'ufficio Polestar allo 06 824790 / 393 800 1881 per metterti d'accordo per i pagamento.

MODALITA' DI PAGAMENTO

E' necessario versare l'importo totale per la prenotazione del workshop o via bonifico attraverso il sito www.ilmetodo.it o in sede a Roma a Via Muzio Clementi 68A.

Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare,

Scadenza per la registrazione: Se il pagamento avviene lo stesso giorno o dopo l'ultima scadenza di pagamento del workshop il costo aumenterà di € 45,00+iva dalla tariffa più alta. Non si garantisce disponibilità di posto. Si riserva la facoltà di respingere iscrizioni avvenute in esubero rispetto ai posti disponibili con rimborso, o trasferimento ad altro corso, della quota versata.

Cancellazioni e rimborso: La quota di prenotazione effettuata nei termini, non è in alcun caso rimborsabile, sarà possibile trasferirla ad un altro corso del Metodo, con un costo aggiuntivo di € 45,00+iva per spese amministrative, dandone comunicazione 15 giorni prima della data d'inizio del workshop disdetto; **TRASCORSO TALE TERMINE NON SARA' PREVISTO ALCUN TIPO DI RIMBORSO O TRASFERIMENTO SU ALTRO CORSO O WORKSHOP** I versamenti effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti, qualora i posti fossero esauriti, verranno rimborsati con una trattenuta €12,20 per spese amministrative. Il Metodo di Serafino Ambrosio (Seraficum Srl), concessionario Polestar, hanno la facoltà di cancellare convegni/workshops con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare ai corsi/workshops, non sono a carico né di Polestar né di "Il Metodo" né di Seraficum srl. * N.B: i prezzi s'intendono iva esclusi