

MODULO BASE

Introduzione al Fusion Olistico®

Parte teorica – 14 ore

Capitolo 1 – Definizione e filosofia del fusion olistico

Capitolo 2 – Cenni di anatomia e dei movimenti fisiologici del corpo

Capitolo 3 – I principi base delle discipline che interagiscono con il Fusion Olistico: Yoga, Pilates, Posturale

Capitolo 4 – Come il Fusion Olistico può intervenire nella risoluzione delle principali problematiche del rachide: dorso curvo e cifosi, iper-lordosi e scoliosi

Capitolo 5 – Cueing

Parte teorico pratica – 14 ore

Esercizi di mobilizzazione e ossigenazione della colonna vertebrale

Allungamento della catena cinetica anteriore e posteriore

Esercizi specifici per rinforzo della muscolatura profonda

Esercizi specifici per il piriforme

Predisposizione e preparazione alla meditazione e ascolto del respiro

Esercizi decompressione vertebrale – Tecniche Mézières

Allungamento di femorali e psoas

Esercizi di mobilità o di stretching per il bacino

Esecuzione corretta di esercizi fondamentali nel Fusion Olistico

Allungamento articolare scapolo-omerale

Apertura ed elasticità della gabbia toracica

Allungamento dei muscoli laterali e movimento delle vertebre toraciche-dorsali

Mobilizzazione del tratto cervicale

Esame Finale

- Svolgimento di una lezione pratica, che unisca tutte le discipline, con l'utilizzo di un linguaggio corretto sulla spiegazione degli esercizi e degli obiettivi da raggiungere.
- Prova scritta a risposta multipla.

