

**KEEP
IT
SIMPLE**

**KIS VIRTUAL
CLASSROOM**

Per continuare a formarsi

WEBINAR GRATUITO

MIGLIORA LA TUA POSTURA

RELATORE **Paolo Frigoli** | 5 ORE

PROGRAMMA

1) Posizione seduta alla scrivania

- Relazioni tra punti d'appoggio e direzione antigravitaria.
- Abitudini compressive e direzioni espansive.
- Relazione tronco - arti inferiori.

2) Alzarsi e sedersi

- Relazione testa-collo-schiena.
- Allungamento della linea muscolare posteriore.
- Integrazione tra postura e movimento.

3) Posizione Semisupina

- Direzioni mentali di allungamento.
- Rilasciamento selettivo.
- Immagine motoria e feedback.

4) Il cammino

- Direzione verticale interna.
- Principio di opposizione verticale.
- Principio di opposizione orizzontale.

5) Attività manuale

- Relazione tronco - arti superiori
- Raggiungimento.
- Sollevamento.

COSTO € 200+IVA cad

PAX Massimo 6