EDI Academy CENTRO DI FORMAZIONE **ECM**



MILANO 25-27 giugno 2027

DOCENTE

Edoardo GUSTINI *PhD in Patologia Clinica*
Dottore in Fisioterapia
Docente di Fisiopatologia, Università di Udine
Insegnante Yoga e Yoga Terapia
e Pilates docente per la Siddhant School of Yoga (Rishikesh India) per la formazione insegnanti Yoga riconosciuta da Yoga Alliance USA

PILATES TERAPEUTICO CORPO LIBERO & PICCOLI ATTREZZI

24 ECM

DESCRIZIONE

Il metodo Pilates è oggi utilizzato dagli atleti, dalle persone comuni e anche in riabilitazione funzionale. In riabilitazione, il metodo Pilates, viene utilizzato per aumentare la consapevolezza corporea e per rinforzare determinati muscoli al fine di ottenere il riequilibrio posturale e la rieducazione al movimento funzionale.
Studi in letteratura scientifica hanno evidenziato le potenzialità di tale tecnica soprattutto per quanto concerne la stabilizzazione del distretto lombo pelvico. Infatti nel Pilates è di fondamentale importanza il reclutamento dei muscoli stabilizzatori e la loro integrazione nei movimenti funzionali.

Il corso offre alcuni strumenti della tecnica Pilates a corpo libero e con i piccoli attrezzi al fine di integrare le possibilità riabilitative dei professionisti sanitari che utilizzano tecniche somatiche.

OBIETTIVI

- Fornire le nozioni teoriche e gli elementi esperienziali di base per poter utilizzare i principi del Pilates in contesti riabilitativi

PECULIARITA'

AMPIE SESSIONI PRATICHE

DESTINATARI:
Medici, Fisioterapisti, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, Terapisti occupazionali, Ostetriche, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

+ 39 02 7021 1274 formazione@eenet.it www.ediacademy.it Viale E. Forlanini, 21/23 - 20134 Milano

EDI Academy CENTRO DI FORMAZIONE **ECM**

MILANO 25-27 giugno 2027



PILATES TERAPEUTICO
CORPO LIBERO & PICCOLI ATTREZZI

24 ECM

PROGRAMMA

Prima giornata - 9.00-18.00

LEZIONE ESPERIENZIALE
- esercizi fondamentali del Pilates riabilitativo.
- Principi fondamentali e fondamenti teorici del Pilates riabilitativo.
- Fisiologia della respirazione diaframmatica e controllo del core

ESERCITAZIONI PRATICHE
- Esercizi di presa di coscienza, sensibilizzazione e percezione del soma e del respiro.
- Propriocezione e sensibilizzazione somatica tramite piccoli attrezzi.

ESERCITAZIONI PRATICHE
- esercizi di Pilates riabilitativo: modalità, contenuti, obiettivi.
- Uso terapeutico di piccoli attrezzi per il rinforzo muscolare mirato

LEZIONE ESPERIENZIALE
- esercizi fondamentali del Pilates riabilitativo.

Seconda giornata - 9.00-18.00

LEZIONE ESPERIENZIALE
- esercizi fondamentali del Pilates riabilitativo.
- Approfondimento biomeccanico sul respiro in relazione alla postura e al movimento.
- Approfondimento teoretico di ogni singolo esercizio studiato.
- Protocolli di lavoro per patologie ortopediche, per patologie neurologiche e per l'anziano.

ESERCITAZIONI PRATICHE
- il Terapista e l'importanza dell'osservazione neutra.
- Il concetto di lavoro personalizzato e di gruppo.
- Guida alla scelta degli esercizi Pilates per la rieducazione posturale e respiratoria.

LEZIONE ESPERIENZIALE
- esercizi fondamentali del Pilates riabilitativo.

Terza giornata 8.30-17.30

LEZIONE ESPERIENZIALE
- esercizi fondamentali del Pilates riabilitativo.
- Tecniche di base per la percezione e consapevolezza del corpo.

ESERCITAZIONI PRATICHE
- Mobilizzazione vertebrale assistita con l'ausilio di piccoli attrezzi.
- Esercizi di rilascio tensionale e allungamento assistito.
- Progressione della difficoltà tramite resistenze e piccoli attrezzi.
- Strategie di riduzione del dolore tramite il Pilates riabilitativo.
- Pianificazione di un programma di Pilates personalizzato.

LEZIONE ESPERIENZIALE
- esercizi fondamentali del Pilates riabilitativo.

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento comodo e un telo per lo svolgimento delle parti pratiche

PROMO E OFFERTE
su www.ediacademy.it

-10% Prenota Prima
-20% Course Sharing
-30% Special Refresh

QUOTA: € 610 IVA inclusa

+ 39 02 7021 1274 formazione@eenet.it www.ediacademy.it Viale E. Forlanini, 21/23 - 20134 Milano