

# La ginnastica posturale

Milano, Domenica 13 dicembre 2026

L'importanza di una postura corretta è determinante nello sport ma anche nella vita di relazione dove più spesso viene trascurata favorendo nel tempo l'insorgenza di patologie talvolta anche invalidanti. Questo stage ha l'obiettivo di analizzare tutti gli aspetti legati alla postura ed al suo corretto mantenimento, all'ergonomia, alle patologie derivanti dai vizi posturali, alla sua importanza nello sport e nella salute. Studio delle diverse tecniche di intervento sulla postura e sulle dinamiche che ne influiscono le modificazioni secondo le proposte delle diverse correnti di pensiero.

**Struttura del corso:** una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

**Orari:** dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

**Docenti:** laureati in Scienze Motorie, esperti nella rieducazione posturale.

**Programma:**

- Ergonomia:
  - anatomia
  - cinesiologia
  - le curve fisiologiche
  - ergonomia
- Postura e algie:
  - le algie
  - le posture: in piedi, seduta, sdraiata
- Fitness e postura:
  - le macchine
  - la posizione sulle macchine
  - carichi di lavoro
  - sinergismi e posizioni isolate
- Esercizi:
  - esempi pratici di protocolli rieducativi- conclusioni

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 27 novembre, dopo il termine € 169,00.

**La quota comprende:** accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

**Aggiungi il corso correlato:** aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

**Sconti:** agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).