



CORSO MASSAGGIO SPORTIVO: DOCENTE: ROBERTA MILANI

Il Massaggio sportivo è una tecnica indispensabile per chi pratica il massaggio; non è dedicato solo agli sportivi professionisti ma a chiunque pratichi sport o voglia sentirsi più rilassato e leggero.

I benefici sono molteplici: maggior flessibilità, recupero più rapido, riduzione del dolore muscolare, rilassamento generale e sensazione di benessere.

PROGRAMMA DIDATTICO

1^ giornata

Cenni storici sul massaggio sportivo
Cenni di Anatomia
Le articolazioni
Il tessuto muscolare
La contrazione muscolare
Il recupero
Descrizione delle manualità e le loro finalità
Dimostrazione del massaggio parte posteriore
Esercitazioni

2^ giornata

Spiegazione Trattamento Pre e Post gara/allenamento
Ripasso parte posteriore
Dimostrazione del Massaggio parte anteriore
Pratica sui lettini
Riflessioni Domande
Conclusione

Date e sede del corso:

29 e 30 Aprile dalle 15.00 alle 19.00
presso l'Endofap Mestre Istituto Berna

Costo: 320 € Iva inclusa

ATTENZIONE: per ottenere l'attestato di partecipazione, la frequenza è obbligatoria

LE ISCRIZIONI SONO GIA' APERTE e dovranno essere effettuate entro il giorno 12 Aprile 2024

il corso si attiverà con un minimo di 6 partecipanti e massimo 12 per data.

In allegato troverete il modulo per l'iscrizione da presentare presso la nostra segreteria, siamo aperti tutti i giorni, dal lunedì al venerdì (8.30-15.00 in orario continuato)

Segreteria: tel: 041-2697711

