



## **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:**

05 e 06 Novembre 2024 dalle 15:00 alle 19:00

**presso l'Endofap Mestre Istituto Berna**

**Costo: 320 € Iva inclusa da pagare all'atto dell'iscrizione**

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

**LE ISCRIZIONI SONO GIÀ APERTE e dovranno essere effettuate entro il giorno 24/10/2024**

**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**