



**Centro del Metodo**  
Centro di Formazione al Massaggio



# Corso di Joint Mobility Expert (Mobilità Articolare e Tecniche di Allungamento Funzionale)

- Capire a fondo le delicate meccaniche delle articolazioni e dei meccanismi fisiologici che sono la base per il raggiungimento dei risultati in termini di mobilità e flessibilità.
- Imparare le tecniche fondamentali per raggiungere l'equilibrio corpo mente necessarie per aumentare mobilità e flessibilità.
- Pratica e padroneggia le migliori tecniche per donare salute alle articolazioni, prevenire infortuni ed aumentare in maniera funzionale gli archi di movimento.

**Sabato 15 Dicembre 2012**

**con orario 9:00 - 18:00**

**Presso la Tiranno Gym  
Via Canepari 233R - Genova**

*Docente: PT Claudio Garombo*

**Info e Contatti:**

Web: [www.genovamessaggi.it](http://www.genovamessaggi.it)

e-mail: [Info@genovamassaggi.it](mailto:Info@genovamassaggi.it)

Cell: 340-171-9897



# Corso di Joint Mobility Expert

## Mobilità Articolare e Tecniche di Allungamento Funzionale

### Introduzione

Sia che si tratti di allenamenti, sia che si tratti di manipolazioni, spesso viene sottovalutata l'importanza del lavoro che un soggetto (se seguito ed impostato in maniera corretta) può fare per migliorare la salute delle proprie articolazioni, rilassare ed allungare in maniera fisiologica le proprie strutture muscolo tendinee. Mantenere, preservare ed incrementare la propria mobilità articolare entro limiti fisiologici, non solo significa una migliore qualità della vita, ma significa anche diminuire il rischio di infortuni, prevenire, ritardare e migliorare situazioni legate a malattie degenerative a carico delle articolazioni.

Durante questo seminario vi forniremo le basi teoriche e pratiche su come prendersi realmente cura delle proprie articolazioni, aumentare il benessere psicofisico ed offrire ai vostri clienti un ulteriore strumento per il raggiungimento degli obiettivi.



### Programma

- **INTRODUZIONE**
- **LE ARTICOLAZIONI.**  
*Le componenti articolari e le loro interazioni.*
- **DEFINIZIONE DI FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE.**
- **SISTEMA NERVOSO CENTRALE, FUSI NEURO MUSCOLARI E ORGANI TENDINEI DEL GOLGI.**  
*Le basi anatomo-fisiologiche per comprendere i meccanismi alla base degli allungamenti muscolari.*
- **LA RESPIRAZIONE.**  
*Come funziona e quanto influisce sui processi di allungamento. Workshop pratico.*
- **L'UNIONE CORPO-MENTE NEL PROCESSO DI RILASSAMENTO**  
*Mindset, body screening, tecniche di visualizzazione. Teoria e pratica.*
- **CENNI SULLE PRINCIPALI METODICHE DI ALLUNGAMENTO**  
*Le origini ed i principi alla base delle piu' famose metodiche di allungamento.*
- **PNF**  
*Teoria e pratica.*
- **JOINT MOBILITY WORKOUT**  
*Workshop pratico.*

### Relatori:

- PT Claudio Garombo, ([www.claudiogarombo.altervista.org](http://www.claudiogarombo.altervista.org))

### Calendario:

sabato 15 Dicembre 2012  
con orario 9:00 - 18:00

*Il corso di natura teorico-pratica sara' corredato di dispensa e, come per tutti i seminari, a fine stage sarà consegnato attestato di partecipazione.*

**Costo dello stage: € 160.**