



RAUCCIO.CORSI@FEDERPESI.IT



06 8797 3013

[WWW.STRENGTHACADEMY.IT](http://WWW.STRENGTHACADEMY.IT)

@FIPESTRENGTHACADEMY

CORSO RISERVATO AI CORSISTI  
DEL CORSO BASE DI  
"RIEQUILIBRIO POSTURALE E  
FUNZIONALE"

Rilascio di Attestato di Partecipazione

---

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE  
"IL RIEQUILIBRIO POSTURALE E FUNZIONALE AVANZATO"  
PROGRAMMA

---

**CORE:**

DESCRIZIONE  
VALUTAZIONE  
ALLENAMENTO STATICO  
ALLENAMENTO DINAMICO

**AUTOTRATTAMENTO:**

L'USO DEI ROLL E DELLE PALLINE PER IL RECUPERO POSTURALE  
L'USO DEI ROLL E DELLE PALLINE PER IL RECUPERO  
DALL'ALLENAMENTO

**BALANCE:**

TEST DI VALUTAZIONE  
ALLENAMENTO DELLA PROPRIOCETTIVITÀ CON FINALITÀ  
POSTURALI  
ALLENAMENTO DELL'EQUILIBRIO CON FINALITÀ POSTURALI  
IL BALANCE STATICO  
IL BALANCE DINAMICO

**YOGA POSTURALE:**

TECNICHE YOGA PER IL RECUPERO DELLA POSTURA  
INTERIORE ED ESTERNA  
TECNICHE YOGA PER IL RIEQUILIBRIO DELLE CATENE  
CINETICHE

---

---