

La disciplina dello Yoga è da anni ampiamente studiata anche nel mondo occidentale e fa parte ormai di un patrimonio di conoscenze condivise nel campo dello studio del movimento umano, della terapia, della riabilitazione e del miglioramento della funzionalità posturale.

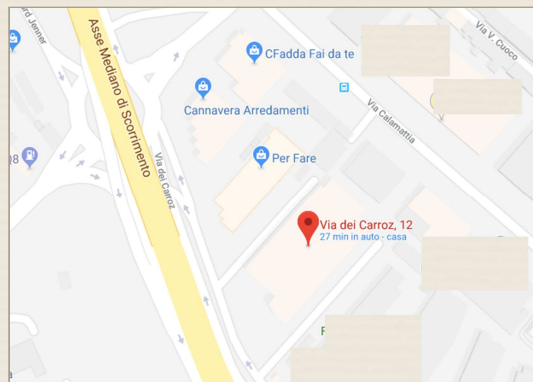
Dal training autogeno alla preparazione atletica, lo Yoga arriva nei programmi di allenamento degli sportivi di più alto livello, così come nei piani di riabilitazione post-traumatica.

Finalità del Corso è quella di fornire un'illustrazione esaustiva degli aspetti dello Yoga principali e di maggiore utilità nell'esercizio della professione del Medico dello Sport e di tutte le figure sanitarie che operino in ambito sportivo e/o riabilitativo.

I partecipanti potranno conoscere le basi scientifiche dell'applicazione dello yoga nella pratica clinica e sperimentare in prima persona diverse tecniche della pratica yogica in una visione funzionale e terapeutica.



INFORMAZIONI



Obiettivo Formativo:

Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'Evidence Based Practice (ebm - ebn - ebp)

Rivolto a:

Medico Chirurgo (tutte le discipline) e Fisioterapisti

Responsabile Scientifico: Maria Antonietta Fenu

Crediti ECM 8,9 – Crediti FMSI 3

Gli attestati ECM saranno inviati successivamente alla conclusione dell'evento. L'attestato di partecipazione sarà consegnato a tutti i partecipanti regolarmente iscritti che ne faranno richiesta presso il desk della Segreteria Organizzativa al termine dei lavori.

Modalità di iscrizione

L'iscrizione al Corso è gratuita.

Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di 50 iscritti, si prega di effettuare una **pre-registrazione** inviando la propria **scheda di iscrizione** via e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: cr.sardegna@fmsi.it



ORIENTARSI NEL MONDO DELLO YOGA



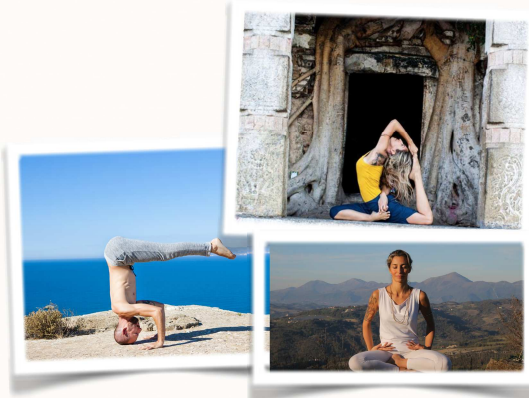
Cagliari - 26 Ottobre 2019

Ore 9:00-19:00

Ananda Cagliari ASD

via dei Carroz 12 A





RELATORI

Dott.ssa Maria Antonietta Fenu

Presidente CR Sardegna FMSI

Dott.ssa Devika Alessia Camedda

*Direttore Didattico Corsi e formazione
insegnanti Yoga CONI - Alliance*

International 500 exp

Matteo Rilla

Istruttore Yoga certificato CONI - Yoga

Alliance

PROGRAMMA SCIENTIFICO

Ore 8.30 *Registrazione dei partecipanti*

Ore 9.00 **Presentazione degli obiettivi Corso**
Maria Antonietta Fenu

Ore 9.15 **Fondamenti dello yoga e applicabilità terapeutica** [sessione teorica]
Devika Alessia Camedda – Matteo Rilla

ore 10.30 **Principi di nutrizione e yoga**
Devika Alessia Camedda

Ore 11.00 **Effetti della pratica yogica sulla funzionalità motoria dell'organismo (apparati e strutture centrali e periferiche)** [sessione teorica]

- Impostazione del corpo nella pratica dello yoga terapeutico;
- Concetto di *core stability* nello yoga;
- Valutazione posturale e respiratoria;
- Posture terapeutiche

Devika Alessia Camedda

ore 12.30 **Esercitazioni pratiche sui temi trattati in precedenza** [sessione pratica]
Devika Alessia Camedda – Matteo Rilla

ore 13.30 *Pranzo*

ore 14.30 **Il tessuto connettivo**
[sessione teorica]
Devika Alessia Camedda

ore 15.15 **Esercitazioni pratiche sui temi trattati in precedenza**
[sessione pratica]
Devika Alessia Camedda – Matteo Rilla

Ore 16.00 *Pausa*

Ore 16.15 **Tecniche di respirazione: modalità e finalità terapeutica**
[sessione teorica]
Devika Alessia Camedda

Ore 17.00 **Esercitazioni pratiche sui temi trattati in precedenza**
[sessione pratica]
Devika Alessia Camedda – Matteo Rilla

Ore 18.00 **Esempi di casi clinici ed esercizi riabilitativi integrati secondo il metodo yoga terapeutico**
[sessione pratica]
Docente: *Maria Antonietta Fenu*
Devika Alessia Camedda – Matteo Rilla

Ore 18.30 **Prova Ecm: Esame pratico**