

WORKSHOP

MUOVERSI MEGLIO: DAL MOVIMENTO ISOLATO AL MOVIMENTO INTEGRATO



“Dal facile al difficile è una questione di pratica, dal semplice al complesso è una questione di studio”. (Lucio Maurino)



Lucio Maurino

Laurea Specialistica in Scienze Motorie Preventive e Adattative

Docente Scuola dello Sport CONI CAMPANIA

Allenatore IV° Livello Europeo CONI per FSN e DSA

Trainer Certificato FMS, FCS, SFMA

Sabato 7 Dicembre 2019 - ore 10.⁰⁰ - 13.⁰⁰

sede: asd ARMONIA - viale degli antichi platani, 1 - San Leucio (Caserta)

info e prenotazioni: info@luciomaurino.com

WORKSHOP

MUOVERSI MEGLIO: DAL MOVIMENTO ISOLATO AL MOVIMENTO INTEGRATO

Caserta, Sabato 7 Dicembre 2019

PREMESSA

I metodi tradizionali, per migliorare la forma fisica o la salute, tendono a utilizzare schemi di movimento limitati, molto spesso senza tener conto della forma e della qualità. Ci sono sicuramente benefici in questo modo di fare quando seguiti da un allenatore preparato, ma nella vita reale sperimentiamo un fluire di movimenti e circostanze in costante evoluzione e cambiamento. A parte rare eccezioni, nel nostro quotidiano non faremo mai quei movimenti limitati che vengono proposti nella maggior parte del fitness. Muoversi bene è molto di più che fare fitness. Muoversi bene, infatti, significa essere in un costante flow reattivo e creativo di movimenti umani che si evolve momento per momento. Il potere di questo tipo di allenamento non si misura con i numeri, ma attraverso qualità come l'eleganza, la grazia, l'agilità e un corpo più resistente agli infortuni, capace di eseguire con facilità ogni tipo di movimento in ogni tipo di situazione.

EVENTO E FINALITÀ

Il Workshop in oggetto ha l'obiettivo di mettere ogni partecipante in condizione di applicare, rapidamente ed efficacemente una pratica e una teoria universale del movimento basata sull'antropologia evoluzionistica e l'antropologia del corpo, le neuroscienze e la biomeccanica attraverso movimenti di base su cui si svilupperanno schemi di movimento sempre più complessi, da proporre durante sedute di personal training, fino ad organizzare, con diverse metodologie di lavoro, lezioni di gruppo in modo professionale ma allo stesso tempo pratico, utile e divertente.

DESTINATARI

Laureandi e Dottori in Scienze Motorie (con laurea di primo e secondo livello), Medici, Operatori sportivi, Personal Trainers, Preparatori fisici, Insegnanti di Educazione fisica, Allenatori di discipline sportive.

PROGRAMMA

ore 9.30 – Accredito partecipanti

ore 10.00 – Inizio lavori

ore 13.00 - Fine lavori

COSTI

Euro 50,00 (cinquanta) per partecipante, da versare in loco previa prenotazione con invio del modulo compilato in ogni sua parte (vedi allegato) all'indirizzo email: info@luciomaurino.com

Evento a numero chiuso: numero minimo 15 partecipanti, numero massimo 30 partecipanti. Le iscrizioni saranno chiuse a completamento delle disponibilità dei posti.

La Direzione si riserva il diritto di rimandare l'evento qualora non si raggiungesse il numero minimo.

WORKSHOP

MUOVERSI MEGLIO: DAL MOVIMENTO ISOLATO AL MOVIMENTO INTEGRATO

Caserta, Sabato 7 Dicembre 2019

MODULO DI ISCRIZIONE

Cognome _____ Nome _____

nato/a a _____ prov. _____ il ____/____/____

indirizzo _____ n° _____

città _____ prov. _____ CAP _____

Sport di provenienza _____

tel. _____ e-mail _____ @ _____

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Per quanto previsto dal Decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 - Codice in materia di protezione dei dati personali, chi firma accetta che le informazioni richieste vengano raccolte e trattate esclusivamente per le finalità statutarie dell'Associazione Sportiva Dilettantistica "Armonia". La sede dei titolari del trattamento è la sede dell'Associazione. Per quanto all'art. 13 della citata legge chi accetta potrà rivolgersi ai titolari del trattamento per consultare i propri dati, modificarli, opporsi al loro trattamento ovvero chiederne la cancellazione.

DICHIARO

· di essere in regola per l'anno in corso con quanto richiesto dalle norme sanitarie ed assicurative in vigore, sollevando gli organizzatori da qualsiasi responsabilità relativa ad eventuali inadempimenti ad esse relative;
· di aver preso visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali sopra riportata e, a tal proposito, comunico di voler non voler ricevere informazioni - tramite email - in merito a future iniziative, corsi, incontri e seminari da parte di asd Armonia.

SONO A CONOSCENZA

del fatto che eventuali fotografie che mi ritraggono, scattate durante il seminario, possono essere liberamente usate - senza che ciò comporti il diritto ad alcun compenso - per reportage e/o pubblicizzazione di altri eventi da parte degli organizzatori.

in fede

x _____

Luogo e data

Firma del richiedente

WORKSHOP

MUOVERSI MEGLIO: DAL MOVIMENTO ISOLATO AL MOVIMENTO INTEGRATO

Caserta, Sabato 7 Dicembre 2019

SEDE DEL WORKSHOP

asd ARMONIA – AIKIDO e KARATE

via degli Antichi Platani, 1
(angolo Piazza della seta) – 81100 – San Leucio – Caserta

NB: Parcheggio gratuito in Piazza della seta

www.associazionearmonia.com

