



PROMOS
ITALIA



FULLBREATHING

Workshop di Tecniche di Respirazione Attiva per sportivi, allenatori, operatori in ambito sportivo

DESCRIZIONE

OPES Lombardia, in qualità di Ente di Promozione Sportivo riconosciuto dal CONI e da sempre al fianco di associazioni e istruttori, organizza in collaborazione con **PromoS Italia** e **Full Breathing**, il Corso di Formazione di Tecniche di Respirazione Attiva.

Il corso, della durata di 8 ore, si svolgerà in una giornata e permetterà di ottenere l'attestato di partecipazione di TECNICHE DI RESPIRAZIONE ATTIVA - FULL-BREATHING.

DESTINATARI

Il workshop è rivolto a sportivi (amatori e professionisti), istruttori e operatori del settore, per apprendere le basi del respiro consapevole e la relativa applicazione nella pratica sportiva

METODO/OBIETTIVI

Il percorso formativo si struttura in step progressivi di conoscenza, apprendimento e consolidamento (attraverso la pratica guidata) delle tecniche di base del metodo Fullbreathing

PROGRAMMA DEL WORKSHOP

PARTE I

- il respiro consapevole: basi scientifiche e cenni di fisiologia respiratoria
- interazioni con il sistema nervoso e cardiocircolatorio

PARTE II

- la preparazione
- la sensibilità respiratoria, l'autonomia dei distretti coinvolti

PARTE III

- la respirazione addominale e toracica (caratteristiche e ambiti di applicazione)
- la funzione della cintura

PARTE IV

- la pratica: sequenze per warm-up respiratorio e recupero

DOCENTE

ANNA SEDDONE, insegna apnea e tecniche di respirazione in ambito sportivo e aziendale. Ex apneista agonista ed avvocato.

Ideatrice metodo "FULLBREATHING", sistema integrato tecniche di respirazione.

Istrutt. Apnea Academy (didattica Umberto Pelizzari) - Maestro Federale Apnea - FIPSAS SNaQ, Istrutt. subacqueità per bambini KAD, Formatore didattico istruttori FIPSAS, Apnea Academy e KAD - Master Stimolazione Neurale – Istrutt. Pranayama e Hatha Yoga.

"Cultore della materia" in "Tecnica e didattica avanzata del nuoto" in corso di Laurea Magistrale Scienze dello Sport e prestazione fisica presso Univ. Studi di Verona.

Autrice de "Il Respiro nell'apnea" con Umberto Pelizzari, Lisetta Landoni (Mursia), "Respirare e rilassarsi" in Corso di Apnea (Mondadori), "Tecniche di Respirazione" in Manuale Istruttore Apnea Academy.



DATE E ORARI

Sabato 19 marzo 2022 dalle ore 9.00 alle 13.00 - dalle ore 14.00 alle 18.00

SEDE DEL CORSO

PALESTRA SPORTIVINSIEME - Viale Aretusa 30, Milano

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al corso dovrà essere effettuata entro il **13 marzo 2022** compilando il **MODULO DI ISCRIZIONE ONLINE** scaricabile qui sotto.

Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni e chiuso al raggiungimento del numero massimo di **20 adesioni**.

La quota di iscrizione dovrà essere saldata tramite bonifico bancario utilizzando l'Iban indicato nel modulo.

A pagamento accreditato verrà inviata una mail di conferma dell'iscrizione

COSTO DEL CORSO

€ 180.00

ISCRIVITI QUI