

Un nuovo modo di guardare al movimento.
Un nuovo allenamento per il fitness
e per la preparazione sportiva:
Il Metodo Sincrony

Il Metodo Sincrony nasce da vent'anni di prove, esperimenti, studi teorici e analisi empiriche che hanno portato all'elaborazione di un sistema per analizzare e migliorare il gesto atletico così come la vita quotidiana.

Sincrony prende origine da un'intuizione sul funzionamento del corpo umano in movimento e su come rimediare dinamicamente alle componenti negative del movimento stesso.

Corso di formazione professionale Diventa un Teacher Sincrony

Sincrony. Il nuovo strumento ora a disposizione del tuo successo.

Sincrony è una nuova opportunità per rinnovare la professionalità di trainers ed insegnanti.

Sono in partenza i corsi per diventare un Teacher Sincrony certificato ed iscritto all'Albo e poter insegnare il Fit Sincrony nelle palestre.

Il primo step del percorso formativo è il *Sincrony Basics*, un breve corso propedeutico di 15 ore suddivise in 10 lezioni.

Diventa un Teacher Sincrony: siamo alla ricerca di insegnanti motivati per condividere i nostri successi presso centri fitness & wellness.

Come raggiungerci



- treno: FS Lambrate Milano
- metropolitana: M2 Lambrate
- tram: 33
- autobus: 55, 62
- automobile: tangenziale est, uscita Lambrate

Centro Sincrony Italia
Via Wildt 19/3, 20131 Milano
tel. 02 26148096 - info@sincrony.com
www.sincrony.com

Comprendere la propriocezione.
Basi fisiologiche. Liberarsi dei luoghi comuni.
Utilizzarla per migliorare la performance
e la percezione di benessere.
Seminario Formativo

Milano, mercoledì 18 maggio 2011 - h. 20 - 22,30
Centro Sincrony Italia, via Wildt 19/3 (Lambrate FS)



Programma della giornata - Seminario Formativo "Comprendere la propiocezione"

h. 19,30

Apertura della segreteria

h. 20-22

I SESSIONE

Capire le basi fisiologiche della propiocezione.

1. Cos'è la propiocezione: differenze tra sistema vestibolare e spinale nel movimento: la realtà scientifica.

1.1. Il sistema vestibolare: i recettori cocleari.

1.2. Il controllo spinale delle unità motrici:
- la propiocezione da parte dei fusi muscolari: motoneuroni gamma;
- la propiocezione da parte degli organi tendinei del Golgi;
- gli interneuroni spinali.

1.3. Sistema nervoso centrale, plasticità cerebrale.

Come sfruttare questi concetti per l'allenamento propriocettivo a livello teorico.

Discussione

II SESSIONE

La propiocezione come parte integrante del controllo del movimento e dell'allenamento.

2. L'allenamento della propiocezione: prospettive e limiti delle tecniche ad oggi utilizzate.

III SESSIONE

Dalla teoria alla pratica: l'inventario.

3. Basi teoriche sul funzionamento dell'inventario come modello di allenamento propriocettivo. Come utilizzarlo. Esercizi.

h. 22

Conclusioni

RELATORI

Arianna Fogliata

Laurea in Psicologia. Phd-st in Neuroscienze cognitive. Docente e Personal Trainer Sincrony.

Maria Declich

Dottore in fisioterapia. Specialista in patologie vertebrali e nella pratica delle PNF (facilitazioni neuromuscolari propriocettive). Docente Sincrony e presso scuole di formazione di personale sanitario accreditate dalla Regione. Docente presso il Consiglio Regionale della Lombardia sulla tematica del rischio professionale.

Franco De Bernardi

Ideatore del Metodo Sincrony. Maestro di Karate, Caposcuola Karate Sincrony. Preparatore Atletico.

Costo seminario: 30 euro.

Prenotazione necessaria.

Per informazioni e prenotazioni:
tel. 02 26148096 - info@sincrony.com
www.sincrony.com