

Fisicamente Formazione Srls

è lieta di confermare

FASCIA RETREAT 2019

Fascia e Movimento

Edizione Speciale - 10^{mo} Anniversario

Chianciano Terme (SI) – 11 - 14 Luglio 2019

con

*Adamantios Arampazis, Antonio Stecco, John Sharkey,
Anna Maria Vitali, Carlos Romero, Claude Coldy, Enrico Simonetto, Caterina Fede e Maurizio Fanciulli*

ATTENZIONE ALLA SCADENZA DELLE PROMOZIONI : PRIMA TI ISCRIVI PIU' RISPARMI!

Prenditi una pausa e ricaricati attraverso un'esperienza unica: la Retreat!

Quattro giorni nell'oasi del benessere toscano - Chianciano Terme - anche quest'anno ospiterà il convegno più importante sulla Fascia e il Movimento in Italia. Saranno presenti grandi studiosi di biomeccanica e movimento, oltre a esperti delle scuole di **Fascial Manipulation®**, **Fascial Training®** e **Danza Sensibile®**: Adamantios Arampazis, Antonio Stecco, John Sharkey, Claude Coldy, Anna Maria Vitali, Carlos Romero, Caterina Fede e Maurizio Fanciulli.

Fascia Retreat è l'opportunità per la comunità degli esperti di movimento - Istruttori di Pilates e Yoga, Personal Trainer, Preparatori Atletici, Fisioterapisti e insegnanti di attività motorie – per approfondire, incontrarsi, condividere le proprie conoscenze, collaborare e far crescere insieme la propria professione.

Questa edizione è 10 volte più speciale!

Fascia Retreat di **Fisicamente** è alla sua *decima edizione*. Unica nel suo genere è la sola conferenza stanziale e pluritematica che consente un vero e proprio aggiornamento per gli istruttori di yoga e Pilates, esperti di movimento, osteopati e fisioterapisti italiani e stranieri. Il successo crescente l'ha resa un appuntamento imperdibile per incontrare insegnanti di fama internazionale, professionisti e colleghi con cui passare insieme quattro giorni di studio e approfondimento pratico su tematiche innovative in una cornice di completo relax. Anche quest'anno la scelta dei temi è intrigante e innovativa.

Contenuti

Questo anno avremo l'onore di ospitare per la prima volta **Adamantios Arampazis** divulgatore e massimo esperto *dell'adattamento dell'unità muscolo-tendine, del controllo neuromuscolare, sull'adattamento locomotore e sul controllo dinamico della stabilità in condizioni sane e patologiche*; e **John Starkey** *Anatomista Clinico, fisiologo e terapeuta manuale* che approfondirà i concetti del modello di *Biotensegrità: Anatomy for the 21st Century*.

In questa edizione il concetto di Luigi Stecco della *Fascial Manipulation* viene presentato dal **Dr. Antonio Stecco**, insieme ai temi della scuola di *Fascial Training* della **Dott.sa Anna Maria Vitali** mirato alla comprensione del sistema fasciale strettamente legato al movimento

Abbiamo inoltre il piacere di avere per la prima volta la scuola di *Danza Sensibile®* di **Claude Coldy** - ballerino e pedagogo del movimento - con **Enrico Simonetti**.

Carlos Romero *Instruttore Yoga direttamente da Bali* con un lavoro sul Yin Yang Yoga/Qi Gong Flow e Myofascia Release attraverso il movimento ed il Thai Massage. Approfondiremo i temi del *micromondo della fascia* attraverso una conversazione con due grandi eccellenze nel campo della ricerca Italiana come **Caterina Fede** e **Maurizio Fanciulli**.

Che cosa significa “retreat”?

Retreat significa *ritiro* ed evoca scenari monastici, luoghi di riflessione e di lavoro avvolti da calma e serenità.

Dopo un anno intenso di lavoro passato in studio, spesso senza la possibilità di confronti o verifiche con altri colleghi, molti professionisti del movimento sono, non solo esausti, ma privi di nuove idee e talvolta anche pieni di piccoli dubbi irrisolti. Questo è il momento di prendere una pausa per recuperare energia fisica e avere un poco di tempo per chiarire temi ancora oscuri, incontrare nuove metodiche e soprattutto condividere le proprie opinioni con i propri colleghi e i propri insegnanti in un'atmosfera serena e rilassata. Un preludio di vacanza che ci permetta di riprendere respiro, sentirci parte di una comunità multidisciplinare in continua evoluzione ed in continuo confronto per portarci a casa anche qualche sicurezza in più.

Presenters

Adamantios Arampazis

Capacità neuromuscolare e funzione motoria

Adattamento non equilibrato tra muscolo e tendine e rischio di tendinopatia

Valutazione delle proprietà meccaniche del tendine

John Sharkey

Fascia e Biotensegrity: Biotensegrity-Anatomy per il modello del 21 ° secolo

Fasciategrità - Movimento informato della fascia

Antonio Stecco

Densità fasciale: scienza di base e affidabilità della palpazione

Fascia nel dolore orofacciale: rilevanza clinica.

Fascia nella prevenzione degli infortuni sportivi

Anna Maria Vitali

Fascia: l'elemento chiave per il Movimento e la Percezione

Fascial Training - Come organizzare un programma di allenamento specifico

Fascial Training - Train the Sinergy (come coordinare la fascia e il muscolo per produrre forza)

Fascial Training - Train the Sinergy (come integrare forza, propiocezione ed elasticità)

Claude Coldy / Enrico Simonetto

Gli elementi della natura: il risveglio della funzione.

Rallentare: attivazione dei sistemi sensoriali

Lo spazio della relazione: ascolto e dialogo di accompagnamento tra i diversi sistemi

Il tocco: propiocezione e interocezione.

Carlos Romero

Fascia e yin yoga

Flow into stillness

Pathways of Connectivity - Yin Yang Yoga/Qi Gong Flow

The Art of Healing Touch - Thai Massage incontra il Myofascial Release

Caterina Fede e Maurizio Fanciulli

L'infinitamente piccolo: il micromondo della fascia

COSTI

PROMOZIONE DI FEBBRAIO

SCADENZA PROMOZIONE 15 FEBBRAIO : FREQUENZA 4 GIORNI (conferenza completa)

€ 640,00 inclusa iva (524,59+ iva)

Invia la scheda on line entro il 15 febbraio: <https://www.fisicamenteformazione.it/iscrizione-retreat-2019/>

riceverai i dati bancari per effettuare il bonifico

Modalità di pagamento:

- **Acconto € 120,00** (bonifico di acconto da disporre entro **15 febbraio** 2019)
- **Saldo di € 520,00** (bonifico del saldo da disporre entro il **5 giugno** 2019)

SCADENZA PROMOZIONE 15 FEBBRAIO : FREQUENZA 3 GIORNI

€ 580,00 inclusa iva (€475,41+ iva)

Invia la scheda on line entro il 15 febbraio: <https://www.fisicamenteformazione.it/iscrizione-retreat-2019/>

Modalità di pagamento:

- **acconto € 120,00** (bonifico di acconto da disporre entro **15 febbraio** 2019)
- **Saldo € 460,00** (bonifico del saldo da disporre entro il **5 giugno** 2019)

PROMOZIONE DI APRILE se hai perso la promozione precedente

SCADENZA PROMOZIONE 15 APRILE : FREQUENZA 4 GIORNI (conferenza completa)

€ 700,00 inclusa iva (€ 573,77 + iva)

Invia la scheda on line entro il 15 aprile: <https://www.fisicamenteformazione.it/iscrizione-retreat-2019/>

riceverai i dati bancari per effettuare il bonifico

Modalità di pagamento:

- **acconto € 120,00** (bonifico di acconto da disporre entro **15 aprile** 2019)
- **Saldo € 580,00** (bonifico del saldo da disporre entro il **5 giugno** 2019)

SCADENZA PROMOZIONE 15 APRILE : FREQUENZA 3 GIORNI

€ 630,00 inclusa iva (€516,39 + iva)

Invia la scheda on line entro il 15 aprile : <https://www.fisicamenteformazione.it/iscrizione-retreat-2019/>

riceverai i dati bancari per effettuare il bonifico

Modalità di pagamento:

- **acconto € 120,00** (bonifico di acconto da disporre entro **15 aprile** 2019)
- **Saldo € 510,00** (bonifico del saldo da disporre entro il **5 giugno** 2019)

PROMOZIONE DI GIUGNO se hai perso la promozione precedente

SCADENZA PROMOZIONE 5 GIUGNO : FREQUENZA 4 GIORNI (conferenza completa)

€ 790,00 inclusa iva (€ 647,54 + iva)

Invia la scheda on line entro il 5 giugno : <https://www.fisicamenteformazione.it/iscrizione-retreat-2019/>

riceverai i dati bancari per effettuare il bonifico

Modalità di pagamento:

- **acconto € 120,00** (bonifico di acconto da disporre **entro 5 Giugno** 2018)
- **Saldo € 670,00** (bonifico del saldo da disporre **entro il 30 giugno** 2019)

SCADENZA PROMOZIONE 5 GIUGNO : FREQUENZA 3 GIORNI

€ 720,00 inclusa iva (€ 590,16+ iva)

Invia la scheda on line entro il 5 giugno : <https://www.fisicamenteformazione.it/iscrizione-retreat-2019/>

riceverai i dati bancari per effettuare il bonifico

Modalità di pagamento:

- **acconto € 120,00** (bonifico di acconto da disporre **entro 5 giugno 2018**)
- **Saldo € 600,00** (bonifico del saldo da disporre **entro il 30 giugno 2019**)

ORARIO

1° GIORNO giovedì 11 Luglio

8.00 - 9.00 Check-in

9.30 – 13.30 Lectures teoriche

13.30 -14.30 Pausa pranzo

14.30 – 17.30 Lezioni pratiche

2° GIORNO venerdì 12 Luglio

8.15 - Workout (lezioni di gruppo)

9.30 – 13.30 Lectures teoriche

13.30 -14.30 Pausa pranzo

14.30 – 17.30 Lezioni pratiche

3° GIORNO sabato 13 Luglio

8.15 - Workout (lezioni di gruppo)

9.30 – 13.30 Lectures teoriche

13.30 -14.30 Pausa pranzo

14.30 – 17.30 Lezioni pratiche

4° GIORNO domenica 14 Luglio

8.30 - Workout MASTERCLASS

10.00 – Coffee break

10.15 – 13.30 Lectures teoriche e conclusioni

CLICCA QUI PER IL PROGRAMMA DETTAGLIATO

DOVE?

Grand Hotel Excelsior

Via S. Agnese, 6, 53042 Chianciano Terme SI

Email: direzione@grandhotelexcelsior.it

PISCINA DISPONIBILE

Per prenotare l'albergo vai a **DOVE ALLOGGIARE**

Chi si può iscrivere a Fascia Retreat

Tutti gli istruttori di Yoga e Pilates, esperti di movimento, osteopati, fisioterapisti italiani e stranieri e tutte le persone interessate al ruolo della fascia nel movimento.

COME CI SI ISCRIVE:

- 1.** a) Se già siete registrati sul sito www.fisicamenteformazione.it effettuate l'accesso in alto a sinistra cliccando su Login.
b) Se non sei ancora registrato, clicca sul pulsante "Registrati" e inserisci i tuoi dati.
- 2.** Compila la scheda d'iscrizione online [cliccando qui](#).
ATTENZIONE! È obbligatorio scegliere le lezioni pratiche del pomeriggio per i giorni 11 – 12 - 13 Luglio.
- 3.** Riceverai una mail riassuntiva con la tua scheda d'iscrizione e i dati bancari per effettuare il bonifico.
- 4.** Effettua il bonifico di acconto richiesto entro la data della promozione.
- 5.** Invia la copia della disposizione del bonifico a info@fisicamenteformazione.it
- 6.** Se sei arrivato a questo punto e hai ricevuto la mail di conferma: Complimenti! Risultati correttamente iscritto.
- 7.** Effettua il bonifico del saldo entro il 15 Maggio 2019!

Ti aspettiamo alla decima edizione di Fascia Retreat!

In caso di disdetta

La disdetta deve essere comunicata via mail a info@fisicamenteformazione.it.

L'acconto versato per il convegno Fascia Retreat 2019 non è recuperabile.

COME ARRIVARE

Grand Hotel Excelsior

Via S. Agnese, 6, 53042 Chianciano Terme SI

IN AUTO:

Da sud: prendere l'Autostrada A1 in direzione Milano, uscire al casello di Chiusi-Chianciano Terme e seguire poi le indicazioni per il centro città. Da nord: prendere l'Autostrada A1 in direzione Napoli, uscire al casello di Chiusi-Chianciano Terme e seguire poi le indicazioni per il centro città.

IN TRENO:

Dall'aeroporto internazionale Roma Fiumicino a Chianciano Terme: Chianciano Terme è raggiungibile in treno da Roma in circa 2 ore. Dall'aeroporto prendere il treno diretto **Leonardo express** fino alla stazione di Roma Termini. Il Leonardo express impiega 32 minuti fino a Roma Termini. Prima partenza da Fiumicino Aeroporto ore 6.38 e ultima 23.38. Il prezzo del biglietto è di 14 euro. Dalla stazione di Roma Termini prendere il treno in direzione Firenze e scendere a Chiusi-Chianciano Terme. Dalla stazione ferroviaria Chiusi-Chianciano Terme parte ogni 30-40 minuti un autobus extra-urbano in direzione Chianciano Terme, che si ferma in Piazza Italia, a 150 mt. circa dall'Hotel. In alternativa, fuori dalla stazione c'è un Punto Taxi.

Dall'aeroporto di Bologna a Chianciano Terme: Prendere la navetta Aerobus che collega l'aeroporto alla stazione ferroviaria Bologna Centrale. Un collegamento diretto ogni 11 minuti. Corsa semplice da/per Aeroporto 6,00 €. I biglietti possono essere acquistati direttamente su questo [sito](#). Dalla stazione Bologna Centrale prendere il treno in direzione Firenze e scendere a Chiusi-Chianciano Terme. Per gli orari dei treni fare riferimento al sito di Trenitalia. Dalla stazione ferroviaria Chiusi-Chianciano Terme parte ogni 30-40 minuti un autobus extra-urbano in direzione Chianciano Terme, che si ferma in Piazza Italia, a 150 mt. circa dall'Hotel. In alternativa, fuori dalla stazione c'è un Punto Taxi.

Da nord: Chianciano Terme è raggiungibile in treno da Milano in circa 5 ore, con fermata intermedia a Bologna Centrale o a Firenze Santa Maria Novella.

CONTATTI

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a

info@fisicamenteformazione.it

Daniela

334.6987023 / 06.5295580

Lun-Ven dalle 9.00 alle 13.00

Sabato dalle 10.00 alle 12.00