



Programma



FASCIA RETREAT 2019

Giovedì 11 Luglio

- 8.00 - 9.00 Check-in
09:30 **Anna Maria Vitali** Fascia: l'elemento chiave per il Movimento e per la Percezione
10:20 **Adamantios Arampazis** Capacità neuromuscolare e funzione motoria
11:45 Coffee Break
12:00 **Carlos Romero** Fascia e yin yoga
12:45 **Claude Coldy e Enrico Simonetto** Elementi della natura: il risveglio della funzione
13:30 Pausa pranzo
14:30 - 17:30 Lezioni pratiche (scegli una tra queste)
Adamantios Arampazis Valutazione delle proprietà meccaniche del tendine
Claude Coldy e Enrico Simonetto Rallentare: attivazione dei sistemi sensoriali
Anna Maria Vitali Fascial training - Train the Sinergy (come integrare le funzioni della fascia ed il muscolo per produrre forza)
Carlos Romero Fluire nella tranquillità

Venerdì 12 Luglio

- 08:15 Workout (Claude Coldy/Carlos Romero/Anna Maria Vitali)
09:30 **Antonio Stecco** Densità fasciale: scienza di base e affidabilità della palpazione
10:45 **Adamantios Arampazis** Adattamento non equilibrato tra muscolo e tendine e rischio di tendinopatia
12:00 Coffee Break
12:15 **John Sharkey** Fascia and biotensegrity: Biotensegrity-Anatomy per il modello del 21mo secolo
13:30 Pausa pranzo
14:30 - 17:30 Lezioni pratiche (scegli una tra queste)
Adamantios Arampazis Valutazione delle proprietà meccaniche del tendine
Claude Coldy e Enrico Simonetto Lo spazio della relazione: ascolto e dialogo di accompagnamento tra i diversi sistemi
Carlos Romero Percorsi di connettività - Yin Yang Yoga/Qi Gong Flow
John Sharkey Fasciategrità - Movimento informato della fascia

Sabato 13 Luglio

- 08:15 Workout (Claude Coldy/Carlos Romero/Anna Maria Vitali)
09:30 **Antonio Stecco** La Fascia nel dolore orofacciale: rilevanza clinica
10:40 **John Sharkey** Fascia and biotensegrity: Biotensegrity-Anatomy per il modello del 21mo secolo
12:00 Coffee Break
12:15 **Caterina Fede e Maurizio Fanciulli** L'infinitamente piccolo: il micromondo della Fascia
13:30 Lunch Break
14:30 - 17:30
John Sharkey Fasciategrità - Movimento informato della fascia
Claude Coldy e Enrico Simonetto Il tocco: propriocezione e interocezione
Carlos Romero The Art of Healing Touch - il massaggio Thai Massage incontra il Myofascial Release
Anna Maria Vitali Fascial Training - Train the Sinergy (come integrare forza propriocezione ed elasticità)

Domenica 14 Luglio

- 08:30 Workout MASTERCLASS (Claude Coldy /Carlos Romero/Anna Maria Vitali)
10:00 Coffee break
10:15 **Antonio Stecco** Fascia nella prevenzione degli infortuni sportivi
11:30 **Anna Maria Vitali** Fascial training - come organizzare un programma di allenamento specifico
12:45 Conclusioni
13:30 Ringraziamenti