



FASCIA
RETREAT

Edizione Speciale - 12mo Anniversario

Fascia e Resilienza



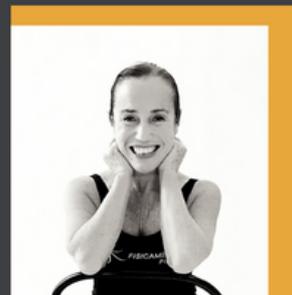
Lauri
Nemetz



Claude
Coldy



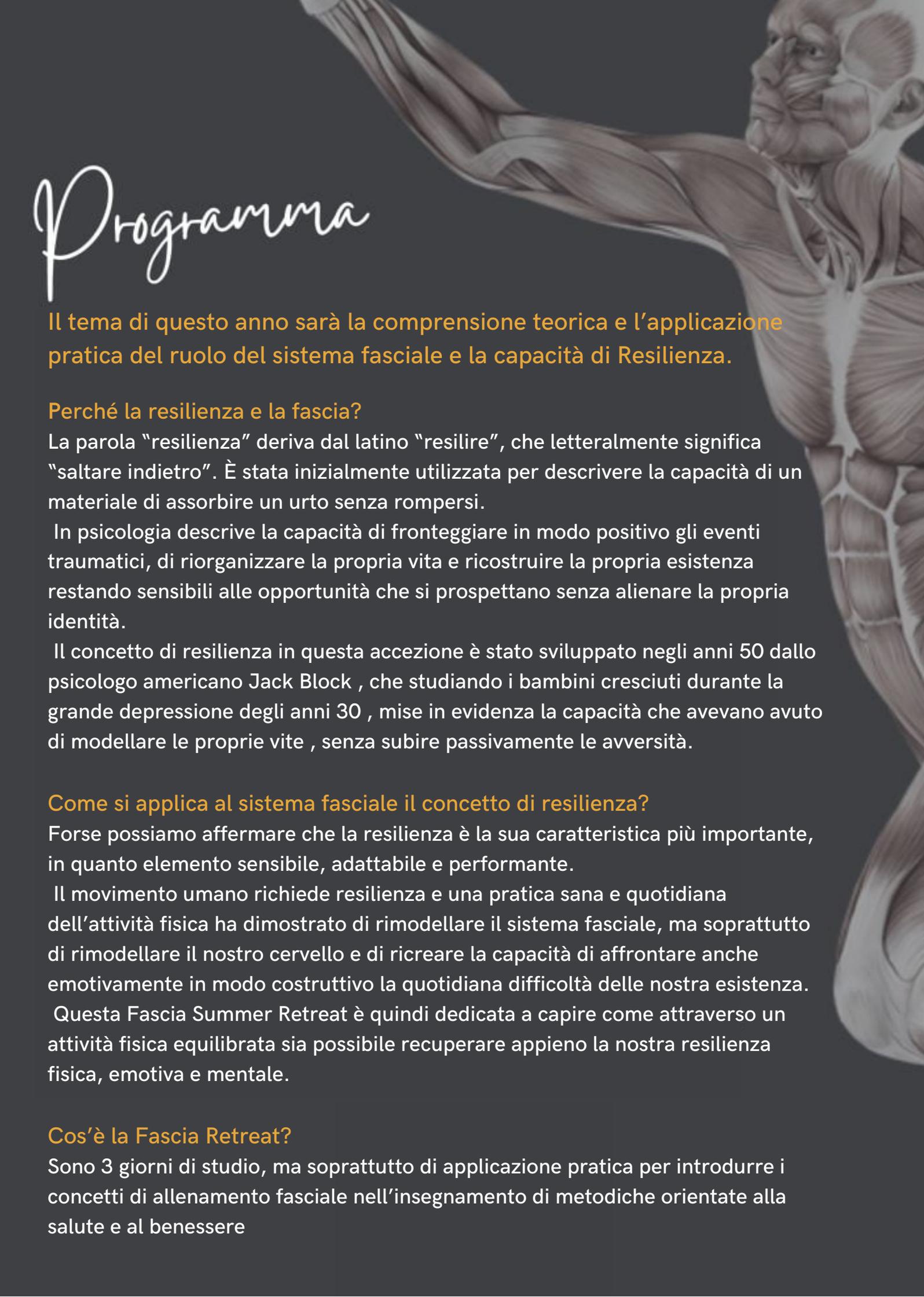
Caterina
Fede



Anna Maria
Vitali



21- 23 Luglio 2023 - Roma



Programma

Il tema di questo anno sarà la comprensione teorica e l'applicazione pratica del ruolo del sistema fasciale e la capacità di Resilienza.

Perché la resilienza e la fascia?

La parola "resilienza" deriva dal latino "resilire", che letteralmente significa "saltare indietro". È stata inizialmente utilizzata per descrivere la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.

In psicologia descrive la capacità di fronteggiare in modo positivo gli eventi traumatici, di riorganizzare la propria vita e ricostruire la propria esistenza restando sensibili alle opportunità che si prospettano senza alienare la propria identità.

Il concetto di resilienza in questa accezione è stato sviluppato negli anni 50 dallo psicologo americano Jack Block, che studiando i bambini cresciuti durante la grande depressione degli anni 30, mise in evidenza la capacità che avevano avuto di modellare le proprie vite, senza subire passivamente le avversità.

Come si applica al sistema fasciale il concetto di resilienza?

Forse possiamo affermare che la resilienza è la sua caratteristica più importante, in quanto elemento sensibile, adattabile e performante.

Il movimento umano richiede resilienza e una pratica sana e quotidiana dell'attività fisica ha dimostrato di rimodellare il sistema fasciale, ma soprattutto di rimodellare il nostro cervello e di ricreare la capacità di affrontare anche emotivamente in modo costruttivo la quotidiana difficoltà della nostra esistenza.

Questa Fascia Summer Retreat è quindi dedicata a capire come attraverso un'attività fisica equilibrata sia possibile recuperare appieno la nostra resilienza fisica, emotiva e mentale.

Cos'è la Fascia Retreat?

Sono 3 giorni di studio, ma soprattutto di applicazione pratica per introdurre i concetti di allenamento fasciale nell'insegnamento di metodiche orientate alla salute e al benessere



Per la prima volta **Lauri Nemetz** partecipa insieme a **Claude Coldy** e **Anna Maria Vitali**.

- **Lauri Nemetz** è una professa associato alla Pace University, come terapeuta di arti creative, membro dell'American Association for Anatomy e membro certificato del consiglio dell'Academy of Dance/Movement Therapists, Insegnante Yoga Alliance e di Pilates di è specializzata in Movimento Terapeutico specifico al sistema fasciale, partecipando a diversi progetti internazionali tra cui il Fascial Net Plastination Project (FNPP).
- **Claude Coldy** ha fondato la scuola di Danza Sensibile® con Jean Louis e Marie Dupuy, osteopati francesi E' un Insegnante riconosciuto a livello internazionale Dal 1990 promuove la formazioni in Danza Sensibile per conduttori di gruppo , pedagoghi terapisti ad orientamento somatico affiancandolo con cicli di seminari in Natura, Foresta, Ulivi, Deserto, Mare, per integrare le tappe filogenetiche dello sviluppo dell'uomo, proponendo anche un processo di riconciliazione dell'essere con la Natura Madre.
- **Caterina Fede** ricercatrice presso l'università di Padova, nel team di Carla Stecco, ci introdurrà al micromondo della fascia ed in particolare alla fascia superficiale ed al suo ruolo nella propriocezione.
- **Anna Maria Vitali** è Master Trainer Pilates e direttrice di Fisicamente Formazione s.r.l.s. Anna Maria Vitali ha iniziato a praticare Pilates nel 1980 al London Contemporary Dance School con Alan Herdman . Danzatrice e coreografa, si è laureata con lode in Medicina e Chirurgia all'Università La Sapienza di Roma. Ha completato il corso di Fascial manipulation di Luigi Stecco, collabora con Carla Stecco quale docente alla Facoltà di Scienze Motorie di Padova. È Pilates Master Trainer da oltre 15 anni. È inoltre Master Trainer per Fascial Fitness, un metodo di allenamento del sistema miofasciale creato da Divo Muller, Daniela Meinel e Robert Schleip. È una riconosciuta e stimata Presenter internazionale.



Questa edizione è 12 volte più speciale!

Fascia Retreat di Fisicamente è alla sua dodicesima 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.

COSTI

SUPER PROMOZIONE per i primi 10 Iscritti all'intero evento:

Scadenza promozione 25 Aprile 2023

€ 380,00 inclusa iva

PREZZO STANDARD

€ 450,00 inclusa iva





Prati

1° GIORNO Venerdì 21 Luglio 2023

- 13.00 - 14.00 Check-in
- 14.00 - 18.00 Lezioni pratiche

2° GIORNO Sabato 22 Luglio 2023

- 9.30 - 13.00 Lectures teoriche
- 13.00 -14.00 Pausa pranzo
- 14.00 - 17.30 Lezioni pratiche

3° GIORNO Domenica 23 Luglio 2023

- 9.30 - 13.00 Lezioni pratiche
- 13.00 - 14.00 Conclusioni

Dove si svolgerà l'evento?

A Roma nella nuova sede di Fisicamente Formazione
Via degli Scipioni 290
00192 in zona Prati

Come si svolgeranno le lezioni teoriche e pratiche?

Il programma della Retreat include una sessione teorica (sabato mattina) e 3 sessioni pratiche (venerdì e sabato pomeriggio e domenica mattina)

La sessione teorica è condivisa tra tutti i partecipanti in una unica sala conferenze. Le sessioni pratiche di 3 ore e 30 minuti vengono fatte in 3 aule distinte. I docenti presenteranno lo stesso lavoro durante le 3 sessioni pratiche definite nel programma.

I partecipanti saranno divisi in 3 gruppi e avranno modo di prendere parte a tutte le classi pratiche a rotazione, in modo da avere la possibilità di coprire tutto il programma durante i 3 gg della retreat.

Le classi pratiche verranno tenute nella lingua originale del docente e tradotte in inglese o italiano a seconda della lingua del docente.

LINGUA

L'italiano e l'inglese sono le lingue ufficiali della FASCIA RETREAT. Tutte le lezioni sono tenute in lingua originale del presenter e vengono tradotte in simultanea. Tutti i partecipanti verranno forniti di un auricolare per poter usufruire della traduzione.





DOVE SI TERRÀ LA RETREAT?

A Roma nella nuova sede di Fisicamente Formazione

Via degli Scipioni 290
00192 in zona Prati

SONO PREVISTI ECM?

No, per questo evento non sono previsti ECM

VIENE RILASCIATO ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE?

SI. Viene rilasciato un certificato di partecipazione, via email .

SONO NECESSARI PREREQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE ALL'EVENTO?

L'evento è consigliato a Fisioterapisti, Medici ed Osteopati, Istruttori di Yoga e Pilates, Personal Trainer e a tutti gli esperti in attività correlate al movimento e alla ricerca.

