



# DMSA ACADEMY

## WORKSHOP PRATICO



VILLA DEI CEDRI

Sabato 3 . 10 . 2015

12.30 – 14.00

@ Piscine Termale Indoor – Parco Termale Villa dei Cedri

## GINNASTICA ANTALGICA E MOBILIZZAZIONI ASSISTITE DEL RACHIDE IN ACQUA

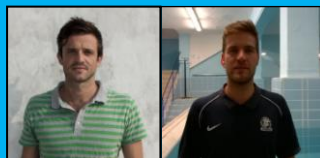
Un workshop pratico per imparare metodologie e attività fisiche a scopo preventivo e antalgico per soggetti con lombalgia e disfunzioni del rachide.

### Cosa imparerete:

+++ Esercizi di mobilizzazioni della colonna attivi e assistiti

+++ Esercizi di rinforzo muscolare in acqua per i muscoli "core"

+++ Esercizi e tecniche di rilassamento muscolare e antalgici, sfruttando il mezzo acqua



**FORMATORI – Brunelli Andrea** : dottore in Scienze Motorie, PhD in Attività Fisica e Salute. Personal trainer per soggetti con patologia cronica. Ad oggi, co-referente della *Medical Fitness Area* del centro Bernstein ed ideatore della DMSA Academy.

**Andrea Framarin** : dottore in Scienze Motorie, massoterapista, idroterapista. Collabora con il centro Bernstein di Verona da ormai 5 anni, seguendo il settore rieducativo in acqua e a secco

**Partecipanti & Costi:** per tutti i partecipanti al congresso DMSA 2015 . Workshop + ingresso piscina termale **30 euro IVA INCLUSA** . Il pagamento potrà essere effettuato in loco al congresso al desk di registrazione. Munirsi di abbigliamento necessario per attività in acqua.



Andrea Brunelli, PhD – 347.6126022 - info@dmsa.it - [www.dmsa.it](http://www.dmsa.it)