

“Liikkeestä toimintaan ja soluista toimiviin rakenteisiin”

Myofaskiaaliset rakenteet jalkapohjasta kämmeneen ja niiden merkitys lantion toiminnassa ja harjoittamisessa

Riva del Garda (TN), Italia, 24.-28.4.2024



Lähdetkö mukaamme Garda-järven kevääseen?! Järjestämme ensi huhtikuussa **Riva del Gardan** kaupungissa napakan koulutustapahtuman, jonka aikana voit keskittyä omaan työhyvinvointiisi sekä kehittää ammatillista osaamistasi. Päivien aikana saat syventävää ymmärrystä faskiajärjestelmän toiminnasta sekä luentoja, käytännön harjoitteita että liikkeen muodossa. Ulkoilemme kaupungin upeilla viheralueilla ja vuoristopoluilla, syömmme hyvin ja nautimme kauniista maisemista. Myös shoppailuhimoisille riittää sekä tekemistä että aikaa...

Päivien teorialuennot keskittyvät faskiajärjestelmään ja erityisesti lantion toimintaan osana koko kehon liikeketjua. Luentojen sisältö sovelletaan käytäntöön.

Liikuntaosiot keskittyvät myofaskiajärjestelmän harjoittamiseen pääosin Spiraalstabilaatio- ja MELT-metodien näkökulmasta. Harjoittelun päätavoitteena on vakauttaa ja vahvistaa pystyasennossa tapahtuvan dynaamisen liikkeen, kuten kävelyn ja juoksun liikemallia. Liikunta-alan ammattilaisten ja fysioterapeuttien käytännön osuudet eroavat osittain toisistaan.

Riva del Garda 2024

Ohjaajat:

Tiina Lahtinen-Suopanki, Faskiamanipulaatio Stecco® -opettaja

Tiina Arrankoski, Spiraalistabilaatio- ja Modern Nordic Walking -kansainvälinen opettaja, MELT Method -ohjaaja

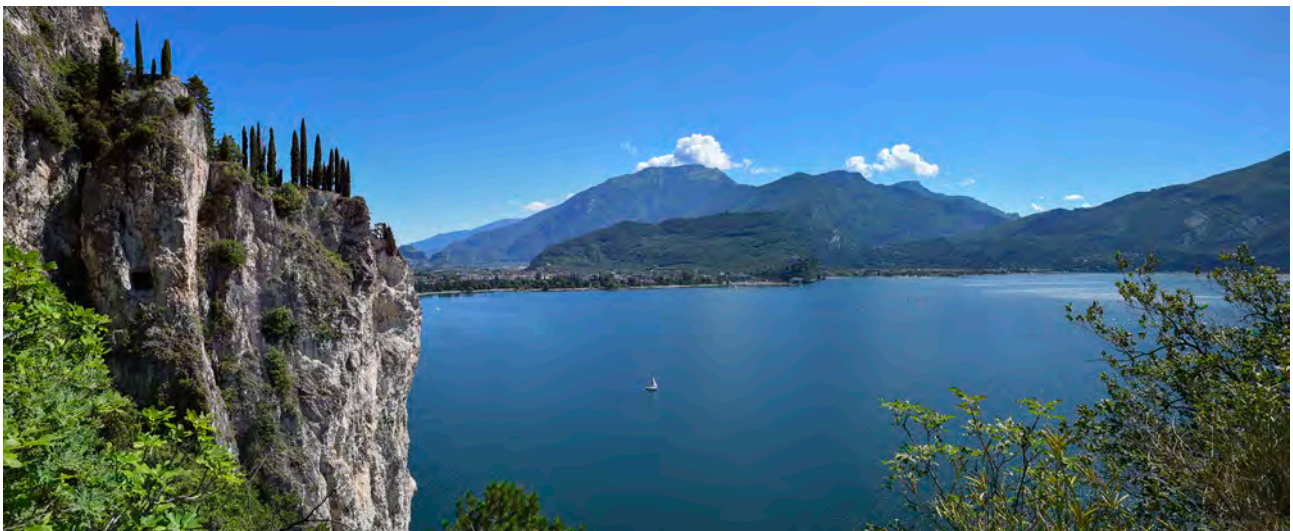
Hinta: 750€ + alv 24% (2HH huoneessa ilman parvekettä) / 830€ + alv 24% (2HH parvekkeellinen huone) / yhden hengen huone 1.000€ /1.100€ + alv 24%

- koulutuspaketin hintaan kuuluvat hotellihuone aamiaisella (4 yötä, tulopäivä 24.4.20239) ja koulutusohjelma to-pe-la 25.-27.4.2024. Lennot ja matkat lentokenttä–Riva sekä ruokailut ovat omakustanteisia
- saat tarkemman koulutuspäivien ohjelman ym. ohjeet matkaan liittyen ilmoittautumisen yhteydessä
- mukaan mahtuvat ensimmäiset 16 hlöä!

Hotelli: Hotel Luise, Viale Rovereto, 9, 38066 Riva del Garda (TN), Italia

www.hotelluise.com

Lisätietoa matkasta: Tiina Arrankoski - email: arrankoski@me.com - puh. 044-5060304



Riva del Garda 2024

“Liikkeestä toimintaan ja soluista toimiviin rakenteisiin”

1.pvä Keskiviikko 24.4.2024

17.00-18.30 **Kokoontuminen**, kurssi-info ja alustus.

19.00 **Kaupunkierros**, aperitiivi ja mahdollisuus yhteiseen illalliseen.

2.pvä Torstai 25.4.2024

09.00-09.45 **“Miltä kehosi tällä hetkellä tuntuu?”** Mitä haluat kehittää? Päivän aloitus liikkuen Riva del Gardan keskuspuistossa hotellimme edustalla.

09.45-11.15 **“Faskiajärjestelmän merkitys sensoriikassa ja motoriikassa”** - teorialuento kaikille.

11.15-11.30 Kahvitauko

11.30-13.00 **“Kädet ja jalat osana sensoriikkaa”** - liikuntaa kaikille.

13.00-14.00 Lounas

14.00-15.00 **“Faskiajärjestelmä”** - käytännön harjoittelu; fysioterapeuteille manuaalitekniikan harjoittelua ja liikunnan ammattilaisille liikeharjoittelua.

14.00 - 15.00 **“Liikehallinta”** - 1. osa, hartiakaarta vakauttavien lihasten oikea-aikainen toiminta ja koordinaatio. Teoriaa ja käytännön harjoittelua liikunnan ammattilaisille.

3.pvä Perjantai 26.4.2024

9.00-14.00 **“Tehtävä vuorella”** - Retki Santa Barbaran kappelille ja/tai Bastionen linnoitukselle - lounas pussi mukaan.

15.30-17.00 **“Ihonalaiskudoksen toimintahäiriöt”**; herkistyminen, turvotus, lämmönsäätely, arvet sekä sisäelinperäiset heijastekivut. Teorialuento ja käytäntöön soveltaen; fysioterapeutit.

15.30-17.00 **“Palaudu ja Vahvistu”** - käytännön harjoittelu; liikunnan ammattilaiset.

4.pvä Lauantai 27.4.

09.00-10.30 **“Faskiajärjestelmä alaraajojen ja lantion toiminnassa, liikeketjut ja spiraalit”** - teorialuento kaikille.

10.30-12.00 **“Lantion ja alaraajojen harmoniaa”** - käytännön harjoittelu. Liikuntaa kaikille.

12.00-13.00 **“Faskiajärjestelmä”**, liikeketjut ja spiraalit käytännössä manuaalisesti fysioterapeuteille.

12.00 - 13.00 **“Liikehallinta”** - 2. osa, lantion alueen niveliä vakauttavien lihasten oikea-aikainen toiminta ja koordinaatio. Teoriaa ja käytännön harjoittelua liikunnan ammattilaisille.

13.00-14.00 Lounas

14.00-15.00 Liikuntaa kaikille teemalla **“Palaudu ja Virkisty” ja “Cin Cin”**

Mahdollisuus yhteiseen illalliseen

5.pvä Sunnuntai 28.4. Aamupäivä vapaa - lento illalla Suomeen

Koulutuspaketin hintaan kuuluvat hotelli aamiaisella (2 henk. huoneissa) ja päivien ohjelma. Lennot ja saapuminen Rivaan sekä ruokailut ovat omakustanteisia. Saat ohjeet siirtymiseen lentokentältä kohteeseen ilmoittautumisen yhteydessä. Muutokset ohjelmaan säiden takia mahdollisia.