

---

POSTURAL COACH®: UNA  
CORRETTA POSTURA PER  
POTENZIARE IL  
BENESSERE IN UFFICIO E  
NELLA VITA QUOTIDIANA -  
VERSIONE WEBINAR

---

BUSINESS SKILLS

## DESCRIZIONE

Un metodo di rieducazione posturale che aiuta a risolvere senza farmaci o chirurgia i problemi causati da mal di schiena o traumi da sovraccarico. La risoluzione del dolore diventa la conclusione di un percorso di consapevolezza sulla stretta correlazione tra corpo e mente, consapevolezza che porta un miglioramento delle performance fisiche e mentali. Una nuova visione di se stessi che si traduce in relazioni più sane e funzionali. La modalità esperienziale che caratterizza la formazione ha l'obiettivo di allenare concretamente nuovi comportamenti e fornire nuovi strumenti ad ogni singolo incontro. Attraverso esercizi guidati, condivisioni, giochi ed esperienze si faciliteranno il cambiamento e la trasformazione.

## PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

- POSTURA
- ALTERAZIONI DELLA POSTURA
- ESERCIZI EFFICACI

Per la seconda e terza lezione ogni partecipante dovrà dotarsi di un materassino ed uno spazio dove ci possa sdraiare comodamente.

## DOCENTI

GIUSEPPE FERRARI – inventore del metodo, è fisioterapista ed osteopata di sportivi di fama internazionale; terapeuta della nazionale italiana di pattinaggio su ghiaccio; posturologo di A.C. Milan; personal e team coach di individui ad alta performance.

## DESTINATARI

A chi desidera acquisire una più profonda consapevolezza delle modalità con cui funziona il proprio sistema-persona: la postura, il movimento e l'elasticità sono aspetti che possono agevolare o compromettere il nostro benessere psicofisico e la nostra flessibilità ed elasticità mentale, così come le nostre performance e relazioni.

A chi vuole migliorare il proprio stato fisico ed emotivo, acquisendo maggior padronanza sulla gestione del proprio corpo e migliorando il proprio ben-essere attraverso una mappatura e una verifica del proprio stato di coerenza mente-corpo per pianificare azioni migliorative.

A chi ha problemi legati alla postura, fa un lavoro sedentario o che lo porta a ripetere a lungo gli stessi movimenti.

A chi sente la necessità di prendersi una pausa e dedicare del tempo a se stesso.

## NOTE

### Orari delle lezioni:

16:00 Avvio lezione  
16:00 – 18:00 Formazione  
18:00 Conclusione

## REQUISITI

- Pc o smartphone
- Buona connessione internet
- Microfono (per eventuali domande che potrebbero comunque essere effettuate via live chat)

## REFERENTI

**Davide Inclimona** (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)

**Stefano Colognesi** (stefano.colognesi@assolombarda.it / Cell: 345 8674 646 )

## DATE E PREZZI

**ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA**