

ADDOMINALI SENZA RISCHIO

Il metodo "Addominali senza rischio®" creato da Blandine Calais-Germain insegna un modo completamente nuovo di attivare gli addominali, concepito per evitare principalmente i rischi sul perineo, la parete addominale e i dischi intervertebrali, come esposto nel libro "Abdos sans risque", che illustra il metodo.

Fanno parte del metodo 10 lezioni di base, che vengono insegnate seguendo una progressione dalla prima alla decima. Sono abilitati ad insegnare il metodo coloro che seguono la formazione completa di Addominali senza rischio® di Blandine Calais Germain che comprende 3 stage di 5 giorni ciascuno: MODULO 1, 2 e 3.

Rimandiamo al sito ufficiale per tutti i dettagli sulla formazione <http://www.calais-germain.com/>

Nel corso del primo stage, MODULO 1, verrà approfondito lo studio degli addominali, l'anatomia dettagliata e d'insieme dei 4 muscoli addominali, il ruolo scheletrico e quello viscerale degli addominali, il rinforzo addominale, i muscoli addominali in circostanze particolari, il corretto utilizzo degli addominali per prevenire rischi. La collaborazione con "Anatomia per il movimento Italia" nasce per diffondere gli insegnamenti della celebre scuola ideata da Blandine Calais-Germain, gli stage sono impostati come laboratori didattici: atelier di movimento si alternano a focus anatomici facendo uso di diversi strumenti, modelli anatomici, colorazione selettiva dei disegni anatomici, cartellina individuale con materiale didattico.

INFO PRATICHE E SCHEDA D'ISCRIZIONE - MODULO 1- TOTALE ORE 30

Date: 26-28 gennaio; 10-11 febbraio

Orari: Venerdì 26/01: 14:30 - 18:30

Sabato 27/01: 9:30 - 13 e 14:30 - 18:30

Domenica 28/01: 9:30 - 13 e 14:30 - 16:30

Sabato 9/02: 9:30 - 13 e 14:30-18

Domenica 10/02: 9-13 e 14:30 - 16:30

Dove: Roma, LO STUDIOLO di SPAZIOCORPO, via E. Stevenson 24

Costo: euro 480. RIDUZIONI: 450 euro per i pagamenti dell'acconto entro il 10 dicembre 2017

Iscrizione: Inviare a corsi@spaziocorpo.it la scheda d'iscrizione compilata in tutte le sue parti unitamente alla ricevuta di pagamento dell'acconto di euro 100.

Effettuare il pagamento sul C/C n°:

IT43H0311103211000000002107

Intestato a AEQUORA SRLS - Via Lovanio 1 - 00198 Roma.

Causale: Addominali

E' possibile versare unitamente all'acconto l'intero importo del seminario oppure effettuare il saldo al momento dell'incontro in contanti o con assegno.

LA PRENOTAZIONE AL CORSO NON SEGUITA DAL PAGAMENTO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE E DALL'INOLTRO DELLA RICEVUTA VIA E-MAIL E' DA RITENERSI

NULLA. SI RACCOMANDA DI FORMALIZZARE L'ISCRIZIONE IN TEMPI BREVI, I POSTI SONO LIMITATI.

Info: corsi@spaziocorpo.it; +39 3407772363

Scheda d'iscrizione ADDOMINALI SENZA RISCHIO

NomeCognome.....

Indirizzo.....Cap

Comune.....Provincia

Codice fiscale o Data e città di nascita.....

Telefono.....

E-mail.....

DATI FATTURAZIONE (compilare se differenti)

Intestazione.....

Indirizzo.....Città.....

C.F.....

P.IVA.....

Data firma.....

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo del 30 giugno 2003, n° 196, il/la sottoscritto/a acconsente al trattamento dei propri dati personali, svolto in conformità alle norme legislative e regolamenti vigenti. Dichiaro altresì di essere a conoscenza del fatto di poter esercitare i diritti previsti all'art. 7 del succitato Decreto, tra i quali quello di ottenere conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo/la riguardano, l'aggiornamento, la rettifica o l'integrazione dei dati presenti nonché la cancellazione mediante comunicazione scritta da inoltrarsi presso la società Aequora Srls, Via Lovanio 1, Roma, nella persona del suo legale rappresentante pro-tempore, in qualità di Titolare del trattamento dati personali ai sensi e per effetti della vigente normativa in materia.

Roma

firma.....