



# Corso base di BACK-NECK SCHOOL

## Obiettivo

L'Obiettivo del corso è formare operatori in grado di programmare e condurre i corsi di Back School e di Neck per il trattamento di: lombalgia, lombosciatalgia, lombocuralgia, della cervicalgia e cervicobrachialgia.

Possiamo agire sui fattori di rischio ed essere efficaci non solo nel ridurre il dolore, ma anche nel prevenire le ricadute.

## MATERIALE DIDATTICO

La quota di partecipazione comprende:

dispensa contenente le diverse lezioni teoriche tenute durante il corso;

- progressioni didattiche di esercizi, di intensità e difficoltà gradualmente crescenti;
- descrizione degli attrezzi utilizzati;
- schede pratiche per la programmazione del piano di lavoro individuale e per la verifica dei risultati;
- adattamento del piano di lavoro in funzione delle diverse algie e patologie vertebrali;
- “Tecniche di rilassamento per la Back School” di B. TOSO, Seconda parte (composizioni complete di voce, musica e suoni della natura);
- attestato di partecipazione.

## ABBIGLIAMENTO

Essendo un corso pratico sono indispensabili la tuta, i calzoncini e le scarpe da ginnastica pulite.

## SEDI E DATE DEI CORSI

A chi si iscrive al corso verrà inviato il link per accedere alla lezione teorica on-line che costituisce la premessa fondamentale per poi partecipare alle lezioni pratiche in presenza che si svolgeranno:

**sabato 15 e domenica 16 marzo 2025 a Castiglione T.se.**

## MODALITA' D'ISCRIZIONE

Per informazioni più dettagliate telefonare alla segreteria della Back School n. 026196588

Per iscriversi compilare il modulo d'iscrizione al corso alla seguente pagina del sito:

<https://backschool.it/corso-base/>

## Suggerimenti per il pernottamento:

La Giara B&B

<http://lagiarabedandbreakfast.com/index.php/it/>

Istituto Figlie della Sapienza - Castiglione Torinese

Cascina Domina – Gassino T.se

<https://www.cascinadomina.com/>

Come trovarci: <https://goo.gl/maps/eEpLVfPTZKHM3KpN8>