

PRESENTAZIONE

Il corso intende promuovere i comportamenti più adeguati per prevenire patologie vertebrali nelle attività quotidiana di educatore e di operatore di nidi e scuole dell'infanzia

ARGOMENTI

Saranno affrontati i seguenti temi:

- Cenni di anatomia e fisiologia della colonna vertebrale
- Presa di coscienza delle situazioni scorrette che provocano il dolore
- Informazione per imparare ad usare bene la colonna vertebrale

In entrambe le giornate, alla parte teorica seguirà un'attività pratica con esercizi di:

- tecniche di rilassamento
- respirazione
- addomesticamento del dolore
- esercizi per proteggere la schiena durante gli sforzi
- esercizi per una corretta postura



RELATORE

Dott.ssa Carla Cotechini

Fisioterapista Istituto Paolo Ricci con diploma in RPG e SHIATSU

ORARI

9:00 – 9:30 Registrazione partecipanti

9:30 – 11:30 Sessione di approfondimento

Coffee break

11:45 – 13:00 Attività pratica

Sala formazione

Istituto Paolo Ricci

Via Einaudi 144
Civitanova Marche (MC)

Il costo di partecipazione è di € 45,00 più IVA 20% (**se la fatturazione viene fatta ad Ente pubblico, la quota è esente IVA**) da versare in un'unica soluzione su CC Banca di Credito Cooperativo di Civitanova Marche e Montecosaro - Codice IBAN: **IT 10 X 08491 68872 000110100162** - Causale: "Corso infanzia".



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

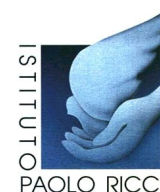
Istituto Paolo Ricci, Via Einaudi, 144
62012 - Civitanova Marche (MC)

TEL.: 0733.78361 - FAX:
0733.7836200

info@paoloricci.org www.paoloricci.org

Con il Patrocinio di

A M B I T O
TERRITORIALE SOCIALE 14
CIVITANOVA MARCHE



Mi curo di te ... **mi curo di ME**

**Benessere della schiena
negli educatori ed operatori
dei NIDI e SCUOLE
dell'INFANZIA**



**Civitanova Marche
15 e 29 ottobre 2011**