



CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO SPIRAL STABILIZATION (SPS)

Riva del Garda (TN) 10-11 ottobre e 12-13 ottobre 2024
Con Tiina Arrankoski e Lucia Bacci, formatori autorizzati del metodo SPS

CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO SPIRAL STABILIZATION (SPS) (Corso 1. del piano di formazione)

**Corso completo di 4 giorni (1 A-B-C-D)
suddiviso in due parti di 2 giorni ciascuno
(modulo 1AB e modulo 1CD).**

Modulo 1AB, 10-11 ottobre 2024

Orari: giovedì: ore 10-17, venerdì: ore 9-16

Contenuto: insegnamento e pratica dei 12 esercizi base di SPS ed esposizione dei principi fondamentali del metodo.

Obiettivi principali: equilibrio muscolare del cingolo scapolo-omerale e pelvico, stabilizzazione della parte centrale del corpo attraverso il movimento degli arti superiori e inferiori ed estensione della colonna sull'asse verticale nell'esecuzione di esercizi in posizione eretta.

Nei due giorni del corso si apprendono i metodi di assistenza manuale del movimento sia da seduti che in piedi, facendo pratica in coppia.

La parte teorica si concentra sull'anatomia funzionale del metodo, sul ruolo delle catene muscolari a spirale e verticali nel movimento umano. Il tema viene approfondito attraverso materiale video – con esempi di trattamento su pazienti – e facendo misurazioni (parametri).

Modulo 1CD, 12-13 ottobre 2024

Orari: sabato: ore 10-17, domenica: ore 9-16

Contenuto: progressione degli esercizi del primo modulo in combinazioni più dinamiche e complesse, volte all'incremento di mobilizzazione, coordinazione ed equilibrio.

Approfondimento della metodologia di insegnamento e assistenza del movimento, utilizzando le prime tecniche manuali a sostegno della 'terapia del movimento', ricercando in particolare il rilassamento della muscolatura ipertesa di schiena, spalle e zona cervicale.

Nella parte teorica vengono approfonditi i principi della stabilizzazione a spirale attraverso l'attivazione delle varie catene muscolari.

L'ultima parte del corso consiste nell'applicazione del metodo al cammino con e senza bastoncini.



Le quattro giornate del Corso 1 forniscono il materiale fondamentale e preparano all'insegnamento del metodo SPS in lezioni sia di gruppo che individuali offrendo un valido strumento di trattamento, cura e prevenzione di tutte le problematiche legate alla schiena.

Il corso completo (1 A-B-C-D) di 32 ore dà diritto all'utilizzo del titolo professionale di **Spiral Stabilization Instructor**, per il quale al termine della quarta giornata viene rilasciata la certificazione, ed è requisito indispensabile per l'accesso ai livelli superiori di formazione (SPS Trainer e SPS Therapist).

I corsi sono indirizzati a esperti di movimento e terapeuti.

I corsi saranno condotti da **Tiina Arrankoski** e **Lucia Bacci**, formatori autorizzati.

Quota di partecipazione, inclusiva di materiale didattico:

- Modulo 1AB (2 giorni): 350,00 € (IVA esente), include anche un elastico SPS
- Modulo 1CD (2 giorni): 330,00 € (IVA esente)
- Moduli 1ABCD (4 giorni): 650,00 € (IVA esente)

Iscrizioni e info:

luciabacci.lb@gmail.com – Lucia Bacci

Presentazione del metodo SPS:

www.spiralstabilizationitalia.com