







CORSO MEZIERES		TEMPI			DOCENTI
SEMINARIO A - 1° GIORNO I FONDAMENTI ED IL METODO		TOTALE	TEORIA	PRATICA	
8.45	Registrazione dei partecipanti	15'			
9.00	Presentazione e Storia		15'		
9.15	Cos'è il Mézières: concetti base		45'		
10.00	La forma determina la funzione - nozione di forma armoniosa		1h		
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Regole fondamentali enunciate da F. Mézières - le leggi ed i principi		1h		
12.00	Le diverse modalità di lavoro in Mézières		1h		
13.00	Lunch	1h			
14.00	Esame del soggetto - lettura del corpo: frontale, dorsale, sagittale, in flessione anteriore e supino			2h	
16.00	Coffee Break	15'			
16.15	Esame delle modalità respiratorie del paziente			1h 45'	
18.00	Chiusura Lavori				


<b>SEMINARIO A - 2° GIORNO I FONDAMENTI ED IL METODO</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Anatomia palpatoria al livello del torace		1h	30'	
10.30	La Postura: definizione		1h		
11.30	Coffee Break	15'			
11.45	Le 4 catene muscolari di Mézières		1h e 15'		
13.00	Lunch	1h			
14.00	Il Diaframma, muscolo della respirazione e della statica	1h			
15.00	Lavoro sul Diaframma			1h	
16.00	Coffee Break	15'			
16.15	La postura supina		1h		
17.15	Azione delle rotazioni e delle inclinazioni del capo sul torace			45'	
18.00	Chiusura Lavori				 <i>formative</i> Zone


<b>SEMINARIO A - 3° GIORNO I FONDAMENTI ED IL METODO</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	La postura supina, arto inferiore alla verticale		1h		
10.00	Regole e modalità: principi, compensi e correzioni		1h e 30'		
10.30	Coffee Break	15'			
10.45	Manovre Preparatorie			1h e 15'	
12.00	Indicazioni e Controindicazioni		1h		
13.00	Lunch	1h			
14.00	Postura supina semi-globale (esame)			2h	
16.00	Coffee Break	15'			
16.15	Postura in piedi in affondo anteriore (dimostrazione)			1h e 45'	
18.00	Chiusura Lavori				 <b>formative Zone</b>

<b>SEMINARIO B - 1° GIORNO GLI ARTI INFERIORI ED IL BACINO</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Ripasso del seminario precedente		1h		
10.00	La catena muscolare posteriore a livello degli arti inferiori		1h		
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Manovre Preparatorie			45'	
12.00	Anatomia Palpatoria del piede			1h	
13.00	Lunch	1h			
14.00	Postura da seduti: modalità e correzione dei compensi			2h	
16.00	Coffee Break	15'			
16.15	Le Autoposture			1h e 45'	
18.00	Chiusura Lavori				


<b>SEMINARIO B - 2° GIORNO GLI ARTI INFERIORI ED IL BACINO</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Ginocchio anatomo-fisiologia		1h		
10.00	I Dismorfismi dell'arto inferiore: ginocchio varo, valgo		1h		
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Le sindromi rotulee		30'		
11.45	Il Piede anatomo-fisiologia		45'		
12.30	Piede cavo - piatto			30'	
13.00	Lunch	1h			
14.00	Alluce valgo			1h	
16.00	Coffee Break	15'			
16.15	Azione delle rotazioni e delle inclinazioni del capo sul torace: approfondimento			1h	
18.00	Chiusura Lavori				 <i>formative</i> Zone


<b>SEMINARIO B - 3° GIORNO GLI ARTI INFERIORI ED IL BACINO</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	L'anca ed il bacino: anatomo-fisiologia		1h		
10.00	L'osso sacro		30'		
10.30	Coffee Break	15'			
10.45	Lo Psoas			45'	
11.30	Il Piriforme			45'	
12.15	Il Quadrato dei Lombi			45'	
13.00	Lunch	1h			
14.00	I Muscoli Glutei: catena miofasciale esterna			1h e 30'	
15.30	Coffee Break	15'			
15.45	Postura supini: un arto inferiore verticale alla volta			1h e 15'	
17.00	Caso clinico: trattamento su paziente				
18.00	Chiusura Lavori				 <i>formative</i> Zone


<b>SEMINARIO C - 1° GIORNO LA COLONNA - CINGOLO SCAPOLARE</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Ripasso del seminario precedente		1h		
10.00	La Colonna Lombare		1h		
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Le Lombalgie		1h		
12.15	Le diverse patologie		45'		
13.00	Lunch	1h			
14.00	La Scoliosi		1h		
15.00	Lavoro in postura Mézières per la scoliosi: postura seduta -supina			45'	
15.45	Coffee Break	15'			
16.00	Lavoro in postura Mézières per la scoliosi: postura seduta -supina			1h	
17.00	Lavoro sulla Lordosi Interscapolare			1h	
18.00	Chiusura Lavori				


<b>SEMINARIO C - 2° GIORNO LA COLONNA - CINGOLO SCAPOLARE</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Esame distretto superiore "lettura del corpo"		1h		
10.00	Anatomia Palpatoria della colonna vertebrale dorso-lombare e del cingolo-scapolare			1h	
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Postura di riarmonizzazione globale del torace (postura del fazzoletto)			1h	
12.15	Sterno e Dismorfismi		45'		
13.00	Lunch	1h			
14.00	L'anello toracico superiore: anatomofisiologia		1h		
15.00	Le diverse patologie al livello cingolo-scapolare: interpretazione ed approccio Mézières		45'		
15.45	Coffee Break	15'			
16.00	Anatomia Palpatoria del Cingolo Scapolare			1h	
17.00	Lavoro sulla Lordosi Interscapolare			1h	
18.00	Chiusura Lavori				



<b>SEMINARIO C - 3° GIORNO LA COLONNA - CINGOLO SCAPOLARE</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Lavoro fasciale con spinta centrifuga arti superiori			1h	
10.00	Lavoro sugli scaleni - trapezi - angolare della scapola - romboidi			1h	
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Lavoro sui muscoli rotatori interni della spalla			1h	
12.15	Postura seduti: lavori specifici (arti inferiori - quadricipiti)			45'	
13.00	Lunch	1h			
14.00	Postura quadrupedica con allineamento			1h	
15.00	Atelier di lavoro a gruppi con trattamento tra gli allievi			45'	
15.45	Coffee Break	15'			
16.00	Casi clinici, trattamento su pazienti			2h	
18.00	Chiusura Lavori				 <i>formative</i> Zone

<b>SEMINARIO D - 1° GIORNO LA COLONNA CERV. - ARTI SUPERIORI</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Ripasso del seminario precedente		1h		
10.00	La colonna cervicale: anatomo-fisiologia		1h		
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Anatomia Palpatoria della colonna cervico-dorsale			1h	
12.15	Lavoro sul torcicollo			45'	
13.00	Lunch	1h			
14.00	Pompage sotto occipitali - Pompage fasciale			1h	
15.00	Pompage articolari cervicali			1h e 15'	
16.15	Coffee Break	15'			
16.30	Micro lavoro in postura Mézières per le vertebre cervicali			1h e 30'	
18.00	Chiusura Lavori				

<b>SEMINARIO D - 2° GIORNO LA COLONNA CERV. - ARTI SUPERIORI</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Le sindromi dell'arto superiore		1h		
10.00	Anatomia palpatoria			1h	
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Analisi dei comportamenti adattivi dell'arto superiore		1h		
12.15	Correzioni distali a livello di gomito, avambraccio, mano e dita			45'	
13.00	Lunch	1h			
14.00	Postura in piedi: in appoggio dorsale			1h e 15'	
15.15	Postura in affondo anteriore: globale e semiglobale			1h e 15'	
16.30	Coffee Break	15'			
16.45	Postura in piedi: senza appoggio			1h e 15'	
18.00	Chiusura Lavori				

<b>SEMINARIO D - 3° GIORNO LA COLONNA CERV. - ARTI SUPERIORI</b>		<b>TOTALE</b>	<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	
09.00	Sintesi di tutto il corso		1h		
10.00	Elementi di posturologia		1h		
11.00	Coffee Break	15'			
11.15	Elementi di terapia manuale		30'	30'	
12.15	Le posture di lavoro Mézières secondarie			45'	
13.00	Lunch	1h			
14.00	Le dermalgie riflesse		45'		
14.45	Revisione di tutte le posture			1h	
15.45	Coffee Break	15'			
16.00	Atelier di lavoro a gruppi con trattamento tra gli allievi			1h	
17.00	Casi clinici - trattamenti su pazienti			1h	
18.00	Chiusura Lavori				 <i>formative</i> Zone