

“Liikkeestä toimintaan ja soluista toimiviin rakenteisiin”

Myofaskiaaliset rakenteet jalkapohjasta kämmeneen ja niiden merkitys lantion toiminnassa ja harjoittamisessa

Riva del Garda (TN), Italia 24.-28.4.2024



Lähdetkö mukaamme Garda-järven kevääseen?! Järjestämme ensi huhtikuussa **Riva del Gardan** kaupungissa napakan koulutustapahtuman, jonka aikana voit keskittyä omaan työhyvinvointiisi sekä kehittää ammatillista osaamistasi. Päivien aikana saat syventävää ymmärrystä faskiajärjestelmän toiminnasta sekä luentojen, käytännön harjoitteiden että liikkeen muodossa. Ulkoilemme kaupungin upeilla viheralueilla ja vuoristopoluilla, syömmme hyvin ja nautimme kauniista maisemista. Myös shoppailuhimoisille riittää sekä tekemistä että aikaa...

Päivien teorialuennot keskittyvät faskiajärjestelmään ja erityisesti lantion toimintaan osana koko kehon liikeketjua. Luentojen sisältö sovelletaan käytäntöön.

Liikuntaosiot keskittyvät myofaskiajärjestelmän harjoittamiseen pääosin Spiraalistabilaatio- ja MELT-metodien näkökulmasta. Harjoittelun päätavoitteena on vakauttaa ja vahvistaa pystyasennossa tapahtuvan dynaamisen liikkeen, kuten kävelyn ja juoksun liikemallia. Liikunta-alan ammattilaisten ja fysioterapeuttien käytännön osuudet eroavat osittain toisistaan.

Riva del Garda 2024

Ohjaajat:

Tiina Lahtinen-Suopanki, Faskiamanipulaatio Stecco® -opettaja

Tiina Arrankoski, Spiraalistabilaatio- ja Modern Nordic Walking -kansainvälinen opettaja, MELT Method -ohjaaja

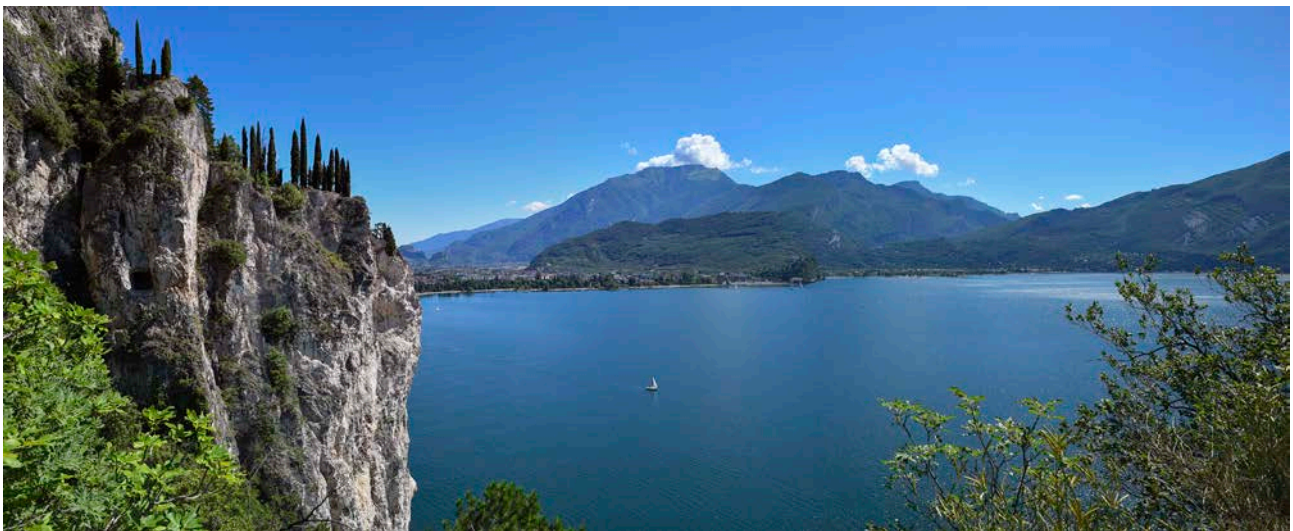
Hinta: 750€ + alv 24% (2HH huoneessa ilman parvekettä) / 830€ + alv 24% (2HH parvekkeellinen huone) / yhden hengen huone 1.000€ /1.100€ + alv 24%

- koulutuspaketin hintaan kuuluvat hotellihuone aamiaisella (4 yötä, tulopäivä 24.4.20239) ja koulutusohjelma to-pe-la 25.-27.4.2024. Lennot ja matkat lentokenttä–Riva sekä ruokailut ovat omakustanteisia
- saat tarkemman koulutuspäivien ohjelman ym. ohjeet matkaan liittyen ilmoittautumisen yhteydessä
- mukaan mahtuvat ensimmäiset 16 hlöä!

Hotelli: Hotel Luise, Viale Rovereto, 9, 38066 Riva del Garda (TN), Italia

www.hotelluise.com

Lisätietoa matkasta: Tiina Arrankoski - email: arrankoski@me.com - puh. 044-5060304



Riva del Garda 2024

