La ginnastica propriocettiva

Milano, Sabato 12 dicembre 2026

Nella riabilitazione sportiva, la rieducazione della sensibilità propriocettiva è determinante per un recupero completo, soprattutto di alcuni distretti articolari. Ma anche una preparazione atletica di alto livello talvolta non può prescindere da un potenziamento di questa capacità. In questo stage verranno analizzati i meccanismi fisiologici che regolano la propriocettività e le diverse tecniche che consentono un intervento mirato in funzione delle diverse esigenze. L'incontro verrà quindi suddiviso in una parte teorica, la mattina, ed una parte pratica, il pomeriggio, dove tutti i partecipanti avranno la possibilità di cimentarsi nei diversi esercizi proposti dai docenti.

Struttura del corso: una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docenti: laureati in Scienze Motorie, esperti nel recupero funzionale post infortunio.

Programma:

- I meccanismi propriocettivi.
- Eventi traumatici che compromettono la sensibilità propriocettiva.
- Limiti e possibilità di un intervento mirato.
- Le diverse esigenze: riabilitazione, preparazione atletica.
- Gli strumenti utilizzati.
- Metodi di valutazione funzionale.
- Esercizi per gli arti superiori.
- Esercizi per gli arti inferiori.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 27 novembre, dopo il termine € 169,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).