

GINNASTICA POSTURALE METODO RIEDUCA®

I dolori muscolo-scheletrici, la cervicalgia e le alterazioni posturali sono in continuo aumento a causa di abitudini scorrette, lavoro sedentario e stress.

Il **Metodo Rieduca®** è un sistema innovativo di rieducazione motoria e ginnastica posturale che utilizza il movimento equilibrato e consapevole, la respirazione funzionale, il rinforzo muscolare in sicurezza e il rilassamento per aiutare a ritrovare il proprio benessere globale.

Basato sui principi del **Metodo Feldenkrais®**, della Fisioterapia e delle Scienze del movimento, il **Metodo Rieduca®** affronta le problematiche da un'ottica globale.

Ideato dal **Dott. Maurizio Cancedda** (Fisioterapista, Chinesiologo e Insegnante Feldenkrais®), propone un intervento educativo globale.

A CHI È RIVOLTO

Il programma è indicato per la prevenzione e la cura del mal di schiena, della cervicale, della scoliosi, per chi desidera migliorare la propria postura o semplicemente muoversi in modo più fluido ed efficiente nella vita quotidiana.

LE 7 REGOLE D'ORO

Un metodo efficace che trasforma il tuo modo di muoverti:

Il Piacere: si impara meglio e senza tensioni quando ci si sente bene.

La Respirazione: libera il diaframma e dà fluidità al corpo.

L'Ascolto: aumenta la consapevolezza e il controllo del corpo.

La Lentezza: valorizza la qualità del movimento senza dolore.

Le Pause: permettono di assimilare i benefici e recuperare energia.

Il Comfort: muoversi sempre nella posizione più comoda e sicura.

La Sinergia: tutto il corpo lavora insieme in perfetta armonia.

PERCHÉ SCEGLIERLO

Benefici immediati e duraturi: sollievo da mal di schiena, cervicalgia e tensioni.

Per tutti: indicato a ogni età, per prevenzione o problematiche specifiche (scoliosi, osteoporosi).

Percorsi su misura: lezioni collettive o sedute individuali con **Valutazione Funzionale e Posturale** iniziale.

ORARI

I corsi funzionano dal 1 ottobre al 31 maggio.

La frequenza prevista è di due lezioni la settimana.

Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30		Posturale		Posturale	
11.00		Posturale		Posturale	
13.00		Posturale		Posturale	

Le lezioni individuali sono possibili in qualsiasi orario su appuntamento.

Iscrizione

È possibile iscriversi anche tramite bonifico bancario intestato a **Rieduca** al seguente IBAN:

IT41J0333201400000000967818

Causale: *iscrizione Corso Posturale periodo ... orario ...*

Sarà poi necessario fornire:

certificato del medico curante per l'attività motoria non agonistica.

Materiale necessario

I partecipanti dovranno portare:

un lenzuolino per coprire il tappetino, un asciugamano grande per coprire i cuscini, il proprio abbigliamento comodo, calzoncini di cotone, ciabatte pulite.

Quote di partecipazione

Quota associativa	€uro	50
Quota trimestrale	€uro	290
Quota per 4 mesi	€uro	360
Quota per 5 mesi	€uro	430
Quota per 6 mesi	€uro	495
Quota per 7 mesi	€uro	550
Quota per 8 mesi	€uro	595



GINNASTICA POSTURALE

Metodo Rieduca®



PROGRAMMA

Piazza Verdi, 4/6 - 16121 Genova - Brignole

☎ 010.53.11.14 📞 347.3227198

www.rieduca.it e-mail: info@rieduca.it



CORSI ONLINE



Per il tuo benessere quotidiano, dove e quando vuoi.

Il Metodo Rieduca® si trasforma in un formato digitale flessibile e accessibile a tutti, pensato per chi desidera prendersi cura della propria postura, prevenire i dolori e ritrovare la libertà di movimento direttamente da casa.

Grazie alle nostre video lezioni guidate, potrai seguire percorsi strutturati per

ogni esigenza: dalla salute della schiena e della cervicale alla mobilizzazione articolare e al rilassamento neuromuscolare.

I VANTAGGI DEI CORSI ONLINE:

Video lezioni sempre disponibili:

allenati con la massima flessibilità, seguendo i tuoi ritmi.

Percorsi guidati:

Programmi specifici ideati dai nostri esperti per ottenere risultati concreti e duraturi.

Massima comodità:

Pratica dove vuoi, quando vuoi, dal computer, tablet o smartphone.

Metodo scientifico:

Tutta la garanzia e l'esperienza del Metodo Rieduca® e dell'approccio Feldenkrais® a tua disposizione.

SCOPRI TUTTI I CORSI ONLINE E GLI ABBONAMENTI

Inquadra il QR CODE con la fotocamera del tuo telefono per accedere subito a tutti i corsi online disponibili e scegliere l'abbonamento più adatto a te:



Inquadra il QR code e inizia subito il tuo percorso!

CORSI IN PRESENZA

Durante le lezioni di gruppo gli Allievi, guidati dalla voce dell'Insegnante, eseguono sequenze di movimenti equilibrati in modo lento e rilassante.

Imparano progressivamente a muoversi in modo più armonico e ad acquisire posture più funzionali per il proprio sistema.

Le nuove acquisizioni verranno trasferite nella quotidianità.

I principali contenuti del programma:

- Rieducazione posturale
- Mobilizzazione vertebrale, articolare e stretching
- Movimenti di tonificazione mirata e rinforzo in sicurezza
- Respirazione funzionale e rilassamento neuromuscolare
- Prevenzione dell'osteoporosi ed ergonomia nella vita quotidiana

Prima dell'iscrizione è consigliabile una **valutazione funzionale e posturale** in cui si analizzano le **esigenze cliniche**, si verificano le possibilità di movimento e la situazione posturale. Ciò permette di adattare il programma alla situazione della Persona e alle indicazioni del medico curante e dello specialista.



Il Centro svolge attività di studio e ricerca nel campo del movimento e organizza:

Master di Posturologia Funzionale per Tecnici.

GLI INSEGNANTI

Dott. Maurizio Cancedda, laureato in Fisioterapia, Scienze motorie rieducative alla Facoltà di Medicina e in Scienze della Formazione, si è specializzato nella prevenzione e nella cura delle alterazioni posturali, delle patologie muscolo-scheletriche e vertebrali. È insegnante del Metodo Feldenkrais® e ideatore del Metodo Rieduca®. Relatore in seminari, corsi di formazione ed aggiornamento per insegnanti e terapeuti, ha pubblicato articoli su riviste specializzate. È autore di libri e programmi audio video sulla rieducazione motoria, vertebrale e posturale.



Marcella Cenci, insegnante del Metodo Feldenkrais®, del Metodo Rieduca® e del programma Bones for Life®, elaborato da Ruthy Alon (trainer Feldenkrais®) per stimolare la rigenerazione del tessuto osseo tramite il movimento naturale e il miglioramento della postura. Ha frequentato corsi di taping neuromuscolare. Si è specializzata nella rieducazione psicomotoria e posturale con adulti, ragazzi e bambini.

Sul sito **www.rieduca.it** sono disponibili **libri e corsi online** di supporto al programma svolto nel Centro.

Libri disponibili

Cinque minuti per la tua schiena, Il Ginnasio Edizioni.

Sette minuti per la tua Cervicale, Il Ginnasio Edizioni.

Rieducazione vertebrale Metodo Feldenkrais®, Il Ginnasio Edizioni.

