



CURRICULUM DOTT. ANGELO GRANATA IDEATORE METODO ADM

Laureato alla Statale di Milano nel 1975, incontra le medicine complementari negli ultimi anni di università. Frequenta la Scuola di agopuntura presso la SO-WEN a Milano ottenendo l'abilitazione nel 1979.

Approfondisce lo studio dell'Omeopatia e della chiropratica con il Dottor Ruggero Dujany. Sperimenta su di sé varie metodiche tra cui, Zilgri, Do-In, Mezières, Feldenkrais, Shiatsu, Yoga, Reflessologia plantare, segue corsi di Alimentazione, Erboristeria, Astrologia medica e quant'altro gli consenta di acquisire conoscenze utilizzabili nella sua pratica medica. L'incontro con il Maestro Guglielmo Masetti e L'Aikido gli consentono di integrare le conoscenze di neurofisiologia e anatomia funzionale dell'apparato muscolo scheletrico nel movimento.

L'esperienza induce il Dottor Granata a strutturare un metodo, l'ADM (Armonia Del Movimento) che ha in sé le caratteristiche di educare, prevenire e recuperare, lo stato di benessere psico-fisico.

Nel 1993 si trasferisce in Brianza, ad Imbersago, dove tutt'ora ha sede il suo studio che condivide con la moglie, Dott.ssa Daniela Braghieri.

CONTATTI



Tel. 035 21 00 82



segreteria@anandacsa.com



www.anandacsa.com



A.S.D. ANANDA

Associazione Sportiva Dilettantistica
per la cultura e la pratica dell'attività motoria.

via A.Maj 10/ì, 24121 Bergamo

C.F. 95050150168

P.IVA 03754360166

Registro CONI - cod.9475



SCUOLA DI FORMAZIONE GINNASTICA POSTURALE

EDUCATIVA, PREVENTIVA E RIEDUCATIVA



a cura dei Dottori
Angelo Granata e Daniela Braghieri

PRESENTAZIONE SABATO 26 GENNAIO '19



certificata CSEN, EPS riconosciuta dal CONI

www.anandacsa.com

OBIETTIVI TEORICI E PRATICI DELLA SCUOLA DI GINNASTICA POSTURALE

Trasmettere un metodo di ginnastica educativo preventivo e rieducativo finalizzato a:

- Fornire allo sportivo e al praticante di arti marziali o di discipline orientali un metodo semplice ed efficace per migliorare la preparazione atletica, facilitare il recupero della tonicità muscolare, ottimizzare la resa sportiva e prevenire i danni da sovraccarico peculiari di ciascun sport o pratica sportiva amatoriale.
- Recupero posturale e dei diversi paramorfismi nella fase della crescita.
- Acquisizione e mantenimento della fisiologica funzione articolare con particolare riguardo ai bambini e agli adolescenti.
- Ottimizzazione della mobilità e della coordinazione motoria.
- Prevenzione e recupero delle disfunzioni osteo-articolari.
- Recupero funzionale articolare post-traumatico e post-operatorio e per gli anziani.

CALENDARIO 2019

Gli incontri si svolgono nei weekend:

Sabato: 14.30-18.30

Domenica: 9.00-13.00 e 14.30-18.30

PRESENTAZIONE

Sabato 26 gennaio 15.00-18.00

DATE

16-17 Febbraio; 9-10 Marzo; 11-12 Maggio;
8-9 Giugno; 14-15 Settembre; 12-13 Ottobre;
9-10 Novembre; 14-15 Dicembre.

TEORIA E PRATICA 144 ORE IN AULA SUDDIVISE IN 12 INCONTRI

L'iscrizione può essere fatta ai **singoli moduli**, a più moduli, all'intero percorso. Chi si iscrive ad uno o più moduli riceverà l'Attestato di frequenza relativo ai moduli frequentati.

PROGRAMMA

Argomenti: piede, caviglia, ginocchia, anche, bacino, colonna lombare, sacro iliaca, diaframma, respirazione, colonna dorsale, mano, polso, gomito, temporo-mandibolare, cervicali, gola e corde vocali, integrazione con le varie discipline sportive, isolazioni.

Sabato pomeriggio

Valutazione posturale, anatomia e fisiologia alla luce dei "pilastri" dell'ADM

(binomio struttura/funzione, omogeneità e simmetria, compensi) in relazione all'argomento del modulo con test muscolari, neurologici e isolazioni.

Domenica mattina

Le più frequenti e importanti disfunzioni: come prevenirle e come correggerle (bambini, adulti, anziani). Esercizi per la prevenzione e per il riassetto posturale.

Domenica Pomeriggio

Sport, giochi e attività lavorative che influenzano il distretto muscolo-scheletrico in questione: esercizi preparatori, esercizi di recupero.

TIROCINIO PRATICO 50 ore*

Al termine del percorso di formazione (12 MODULI), completato il tirocinio e superato l'esame teorico pratico, è previsto il conseguimento del Diploma Nazionale e del Patentino di istruttore di Ginnastica posturale rilasciato dallo CSEN, EPS, riconosciuto dal CONI e l'iscrizione nel Registro Nazionale CSEN.

*Il Tirocinio pratico si svilupperà come da regolamento della scuola.

A CHI SI INDIRIZZA

Insegnanti di educazione fisica, fisioterapisti, yoga, arti marziali, danza, trainer sportivi.

L'insegnamento è esperienziale quindi ogni partecipante verrà seguito individualmente perché possa sperimentare personalmente il metodo e acquisirne la padronanza.