

IL METODO RIEDUCA®

È un sistema di rieducazione motoria e di ginnastica posturale che utilizza il movimento equilibrato e consapevole, la respirazione funzionale, il rinforzo muscolare in sicurezza e il rilassamento neuromuscolare per aiutare le persone a migliorare le proprie funzioni motorie e la propria postura.

Particolarmente indicato per la prevenzione e la cura del **mal di schiena** e della **cervicale**, può portare benefici a tutto l'apparato muscolo-scheletrico, migliorando la **mobilità articolare**, l'**elasticità** e il **tono muscolare**, l'**equilibrio psico-fisico**.

Basato sull'approccio Feldenkrais®, sulla fisiokinesiterapia e sulle scienze del movimento, parte dal presupposto scientifico che per migliorare la parte conviene lavorare sul sistema. Si affrontano le problematiche non solo da un punto di vista meccanico, ma seguendo un'ottica più globale, prendendo in considerazione lo stile di vita delle Persone e aiutandole a migliorare la propria organizzazione motoria e posturale.

Il **Metodo Rieduca®** è stato ideato dal **Dott. Maurizio Cancedda**, laureato in Fisioterapia, Scienze motorie adattate, Scienze della Formazione e Insegnante del Metodo Feldenkrais®.

Il programma di lavoro può essere svolto sia a livello **individuale** che **collettivo**. La scelta delle modalità viene decisa in seguito a un colloquio e ad una **Valutazione Chinesiologica e Posturale**.

Nelle **Lezioni individuali** di **Rieducazione Funzionale** l'Insegnante presta la sensibilità delle proprie mani per aiutare la persona ad ampliare e riorganizzare i propri movimenti abituali rendendoli più efficienti ed economici. Un tocco gentile e non invasivo rende la Persona più consapevole: la rieducazione funzionale è infatti una forma di apprendimento senso-motorio.

Durante le **Lezioni Collettive**, le Persone eseguono movimenti consapevoli guidati dalla voce dell'Insegnante. Progressivamente imparano a muoversi in maniera più armonica e ad assumere posizioni più fisiologiche.

I movimenti vengono adattati alle esigenze individuali: ogni Allievo impara a muoversi secondo le proprie possibilità e delicatezze.

L'ideale, nel **Metodo Rieduca®**, è combinare lezioni collettive con lezioni individuali, a seconda delle esigenze personali.

ORARI

I corsi funzionano dal 1 ottobre al 30 giugno. La frequenza prevista è di due lezioni la settimana.

Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30		Vertebrale		Vertebrale	
11.00		Vertebrale		Vertebrale	
13.00		Vertebrale		Vertebrale	
17.30		Vertebrale		Vertebrale	
19.00		Vertebrale		Vertebrale	
20.30		Tango e Postura			

Le lezioni individuali sono possibili in qualsiasi orario su appuntamento.

Iscrizione

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

IT69U0501801400000016827461

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

Sarà poi necessario fornire: certificato del medico curante per l'attività motoria non agonistica, 2 fotografie formato tessera.

Materiale necessario

I partecipanti dovranno portare:

un lenzuolo per coprire il tappetino, un asciugamano grande per coprire i cuscini, il proprio abbigliamento comodo, calzoncini di cotone, ciabatte pulite, calzoncini di lana morbida, un plaid.

Quote di partecipazione

Quota associativa	€uro	50
Quota annuale	€uro	580
Quota per 8 mesi	€uro	535
Quota per 7 mesi	€uro	490
Quota per 6 mesi	€uro	440
Quota per 5 mesi	€uro	380
Quota per 4 mesi	€uro	320
Quota trimestrale	€uro	255
Quota bimestrale	€uro	175
Quota mensile	€uro	90



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

GINNASTICA POSTURALE



I dolori articolari, vertebrali, cervicali e le alterazioni posturali sono in continuo aumento.

La maggior parte delle patologie è legata ad abitudini scorrette: le posizioni di lavoro, lo stress e la mancanza di movimento armonico rappresentano i fattori predisponenti a disturbi funzionali ed ortopedici.

Accanto a terapie come chirurgia, farmaci e fisioterapia,

la **Ginnastica posturale** svolge un'azione fondamentale in un quadro terapeutico globale.

Il movimento equilibrato, l'educazione della postura, della respirazione e il rilassamento neuro-muscolare permettono di migliorare la funzionalità di tutto l'organismo in modo naturale e senza controindicazioni.

Il **Programma Rieduca**® applicato nel nostro Centro è indicato per chi soffre da anni di una patologia ortopedica, svolge un'attività che potrebbe portarlo a soffrirne o per chi semplicemente desidera acquisire la consapevolezza dei suoi movimenti, renderli più armonici e migliorare la sua postura.

L'attività di **Rieduca**®, che applica i principi del Metodo Feldenkrais®, della fisioterapia e delle scienze del movimento, rappresenta un intervento di tipo educativo a favore di tutto l'organismo: una volta acquisiti gli schemi fondamentali che stanno alla base del Metodo, le Persone possono applicarli in maniera autonoma e con benefici duraturi.

Libri dott. M. Cancedda

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.

Per info e acquisti: www.rieduca.it

IL PROGRAMMA

Durante le lezioni collettive 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.

Il programma di lavoro prevede, tra l'altro:

- Sequenze di movimenti per il miglioramento della funzionalità globale
- Mobilizzazione vertebrale e articolare
- Movimenti addominali e di tonificazione mirata
- Rieducazione della scoliosi e delle alterazioni posturali
- Ergonomia nella vita quotidiana
- Rilassamento neuromuscolare e respirazione
- Prevenzione dell'osteoporosi e rigenerazione del tessuto osseo

Prima dell'iscrizione è consigliabile una **valutazione chinesologica 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.



Sul sito www.rieduca.it sono disponibili **libri e materiale audio-video** di supporto al programma svolto nel Centro.

Il Centro svolge attività di studio e ricerca nel campo del movimento e organizza un **Master di Posturologia** 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.

Dott.ssa Nicoletta Reggio, Laureata in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate alla Facoltà di Medicina. Ha una lunga esperienza nel campo della Didattica del movimento, arricchita da anni di insegnamento delle Scienze Motorie in ambito scolastico.

Vanta una pratica decennale di applicazione del Metodo Rieduca® con persone di tutte le età.

