

## “Corso di Back School Biodinamico”



### Corso di Back School Biodinamico

È una metodica per promuovere la salute e il benessere della colonna vertebrale attraverso il movimento attivo e consapevole. Si basa su un alfabeto motorio e un bilanciamento energetico. Si tratta di una vera e propria scuola. Si prefigge di agire su fattori di rischio che provocano la maggior parte dei dolori vertebrali: posture e movimenti scorretti, stress psicologici, sovrappeso, obesità e insufficiente conoscenza della colonna vertebrale. Il corso si basa sui seguenti principi:

- Educazione/cultura
- Ginnastica preventiva antalgica rieducativa
- Uso corretto colonna vertebrale
- Tecniche di rilassamento

**Obiettivo finale del corso:** autoconoscenza per diventare "medico di sé stesso".

### Modalità iscrizione:

6 lezioni serali **il giovedì h18:00-19:30** - inizio **giovedì 5 maggio**

**€ 75.00**

Il corso si terrà presso lo spazio di **Eni Polo Sociale** in via Unica di Bolgiano 2 a San Donato Milanese.

#### Indicazioni operative:

Portare un abbigliamento comodo, un materassino e una penna per scrivere

**Prenotazioni** contattando la segreteria di Eni Polo Sociale ai seguenti recapiti:

tel. 02-520-42713/47108 – 3245573090

e-mail: [polosociale@eni.com](mailto:polosociale@eni.com)

## Docente:

### **Prof. Fausto Cibra**

diplomato Isef con Laurea magistrale in Scienze motorie e sport Università Cattolica di Milano e specializzato in Posturologia. Già docente presso la facoltà di Scienze Motorie nell'università degli Studi di Milano, formatore di tecnici nei Centri Fitness e Enti di promozione sportiva, consulente e formatore aziendale nell'ambito della postura e nella costituzione di "Team Building", seminari in centri universitari sportivi/aziende/amministrazioni comunali.