



**CORSO DI ALTA FORMAZIONE
LA GINNASTICA POSTURALE
INTEGRATA NELL'ADULTO:
DALL'ANALISI POSTURALE
ALLA PROGRESSIONE DEGLI
ESERCIZI**

DOCENTE: SALVO BONVEGNA

CATANIA

MODULO 1 | 07-08 NOVEMBRE 2026

MODULO 2 | 28-29 NOVEMBRE 2026

PROGRAMMA DEL CORSO

Modulo 1 (07 Novembre 2026)

Prima Giornata: Introduzione al concetto di postura e teoria dell'analisi posturale

08.30

Registrazione partecipanti, saluti ed informazioni generali sul corso

09.00/11.00

- La postura e sistema tonico posturale
- Biomeccanica ed equilibrio posturale
- La statica e la dinamica umana e le sue alterazioni
- Le catene muscolari: organizzazione e classificazione generale

11.00

Coffee break

11.30/13.00

Teoria dell'analisi posturale statica e dinamica:
Linee guida, test da effettuare e fondamenti di lettura ed interpretazione del dato baropodometrico e stabilometrico

13.00

Pausa Pranzo

14.00/16.00

Prima Sessione Pratica svolta dai corsisti: Analisi posturale statica

16.00

Coffee break

16.30/18.30

- Seconda Sessione Pratica svolta dai corsisti:
- Analisi Posturale dinamica
 - Linee guida per la programmazione della lezione e per la creazione degli esercizi

Modulo 1 (08 Novembre 2026)

Seconda Giornata: La ginnastica posturale nelle disfunzioni del rachide cervicale e del rachide dorsale

09.00/10.00

Rachide cervicale e rachide dorsale:

Biomeccanica, organizzazione e classificazione delle catene muscolari

10.00/11.00

Disfunzioni del rachide cervicale e del rachide dorsale:

La natura posturologica e le cause dirette ed indirette

11.00

Coffee break

11.30/13.00

Prima Sessione Pratica svolta dai corsisti: Analisi posturale statica e dinamica

13.00

Pausa Pranzo

14.00/16.00

Seconda Sessione Pratica svolta dai corsisti:

Programmazione della lezione, progressione e creazione degli esercizi per le disfunzioni del rachide cervicale

16.00

Coffee break

16.30/18.00

Terza Sessione Pratica svolta dai corsisti:

Programmazione della lezione, progressione e creazione degli esercizi per le disfunzioni del rachide dorsale

Modulo 2 (28 Novembre 2026)

Prima Giornata: La ginnastica posturale nelle disfunzioni del Rachide Lombare

09.00/10.00

Rachide lombare: Biomeccanica, organizzazione e classificazione delle catene muscolari

10.00/11.00

Disfunzioni del rachide lombare:
La natura posturologica e le cause dirette ed indirette

11.00

Coffee break

11.30/13.00

Prima Sessione Pratica svolta dai corsisti: Analisi posturale statica e dinamica

13.00

Pausa pranzo

14.00/16.00

Seconda Sessione Pratica svolta dai corsisti:
Programmazione della lezione, progressione e creazione degli esercizi per le disfunzioni del rachide lombare

16.00

Coffee Break

16.30/18.30

Terza Sessione Pratica svolta dai corsisti:
Analisi posturale statica e dinamica e creazione degli esercizi basati sull'analisi posturale effettuata

Modulo 2 (29 Novembre 2026)

Seconda Giornata: La ginnastica posturale nelle scoliosi stabilizzate e funzionali dell'adulto

09.00/11.00

- La biomeccanica della scoliosi
- La scoliosi nell'adulto: le origini posturologiche e le cause dirette ed indirette
- La scoliosi nell'adulto: valutazione e test

11.00

Coffee break

11.30/13.00

Prima Sessione Pratica svolta dai corsisti:

Programmazione della lezione, progressione e creazione degli esercizi per le scoliosi dell'adulto

13.00

Pausa pranzo

14.30/16.00

Seconda Sessione Pratica svolta dai corsisti:

Analisi posturale statica e dinamica e creazione degli esercizi basati sull'analisi posturale effettuata

16.00

Coffee break

16.30/18.00

Terza Sessione Pratica svolta dai corsisti: Analisi posturale statica e dinamica e creazione degli esercizi basati sull'analisi posturale effettuata

18.00

Domande e consegna degli attestati di partecipazione al corso

FINALITA' DEL CORSO

Ginnastica Posturale Integrata, non è il solito corso sulle varie tecniche e metodiche posturali, né tantomeno si struttura su protocolli standard, ma è un corso basato sull'applicazione dei principi e delle regole della posturologia all'esercizio fisico con una marcata vocazione alla pratica stessa.

Partendo dall'analisi posturale statica e dinamica e quindi basandosi sulla oggettività dei dati rilevati e seguendo delle procedure facilmente replicabili ed efficaci, i corsisti saranno in grado di creare una progressione di esercizi di ginnastica posturale pensati e sagomati ad hoc su ogni cliente.

Allo scopo di raggiungere tali obiettivi verrà dedicato gran parte del tempo alla pratica, **20 ore su 32 ore di corso**, dando vita ad un vero e proprio laboratorio dove ognuno avrà la possibilità di sperimentare, effettuando di continuo lo studio delle catene muscolari che determinano ogni singolo assetto posturale, i test di motricità e di equilibrio, i test per determinare la mobilità articolare, la forza e le retrazioni muscolari ed infine i test di base per valutare ogni singolo recettore posturale ed il suo coinvolgimento sulla postura.

La pratica effettuata nei quattro giorni di corso metterà il corsista già da subito in condizione di poter applicare gli insegnamenti conseguiti ottenendo risultati ottimali sulla postura di ogni singolo cliente.

Al raggiungimento di tale obiettivo si evidenzierà una maggiore richiesta da parte della clientela di ulteriori prestazioni, con un conseguente ritorno economico.

DOCENTE

Salvo Bonvegna consegue nel 2003 la prima Laurea Magistrale in "Scienza e Tecnica dello Sport" presso l'università di Roma "Tor Vergata".

Nel 2005 frequenta il Master in Posturologia dell'Università di Roma "La Sapienza", all'epoca il più importante d'Italia, dove poi rimane per i successivi cinque anni come docente a contratto.

Dal 2006 al 2017 è stato "Direttore Didattico di PosturaLab Italia" organizzando numerosi convegni e corsi di posturologia, svolgendo anche in prima persona il docente in numerosi corsi di formazione, tra cui appunto il "Corso di Ginnastica Posturale Integrata" che solo in Sicilia ha formato centinaia di operatori del settore e che viene riproposto ogni anno da oltre 10 anni con notevole successo.

Nel 2014 partecipa alla stesura del testo universitario "I volti del corpo" scrivendo il capitolo dedicato alla "Posturologia" e nello stesso anno, consegue la seconda laurea magistrale in "Scienze e tecniche motorie preventive e adattative" presso la facoltà di Scienze Biomediche dell'Università di Catania.

Da dieci anni è docente a contratto al Master in Posturologia e Biomeccanica dell'Università di Palermo e docente alla Scuola di Osteopatia "AISERCO" per il modulo di "Posturologia Funzionale".

Recentemente nel 2022 è entrato a far parte del corpo docente del primo Master in Italia di secondo livello in Posturologia sportiva presso l'Università "Kore" di Enna.

Dal 2017 è il coordinatore della palestra di "Rehab-Fit" un Centro di Riabilitazione, Posturologia e Fitness Medica che si caratterizza per innovazione tecnologica nell'ambito terapeutico e nell'attività motoria.

La presenza nella struttura di attrezzatura altamente specifiche e tecnologicamente avanzate per l'esercizio fisico, come Tecnobody, WellBack System e Sensor Medica, avvalora sempre di più la sua tesi:

"Non si può costruire un protocollo individuale di esercizi di ginnastica posturale se non abbiamo dati oggettivi e quindi numerici sulla postura, sull'equilibrio statico, sull'equilibrio dinamico e sulla deambulazione".

Dal 2018 grazie all'utilizzo costante, la sperimentazione e la creazione di nuovi protocolli di esercizio fisico sulle macchine Tecnobody (Prokin, Walker View, Isoshift e Dwall) diventa Clinical Specialist per Sicilia e Calabria e docente Tecnobody Academy.

Salvo Bonvegna svolge la propria attività professionale da oltre venti anni ed è specializzato in Ginnastica Posturale ed in Analisi Posturale Statica e Dinamica.





Destinatari e numero di partecipanti al corso

Il corso è aperto soltanto a **12 iscritti** ed essendo di alta formazione, prevede un programma avanzato sull'argomento e quindi è rivolto solo a **Laureati in Scienze Motorie e Fisioterapisti, solo a studenti laureandi (3°anno) e studenti del corso di laurea specialistica delle rispettive facoltà.**

Modalita' d'iscrizione



Questo corso non è aperto a tutti!!! Per poter accedere al corso basta andare su corsoginnasticaposturaleintegrata.eserciziofisicoadattato.it e lasciare i propri dati, riceverete una mail a cui bisogna rispondere allegando **il certificato di laurea o il certificato di iscrizione al proprio corso di laurea.**

Una volta inseriti i dati e validato il titolo di laurea, riceverete una ulteriore mail con le coordinate bancarie per poter effettuare il pagamento della quota di partecipazione al corso.



Sede del corso

Centro di Riabilitazione "Rehab-Fit"
Via Messina 248/A
95127 - Catania



Quota di partecipazione al corso

PROFESSIONISTI - € 600

STUDENTI - € 480

Possibilità di pagamento dell'intera quota di partecipazione anche in due soluzioni di pari importo

Il corso è interamente curato e gestito da

"EFA- ESERCIZIO FISICO ADATTATO"

Per iscriverti al Corso CLICCA QUI oppure scansiona il

QR Code qui sotto



3755787833



3755787833



**ESERCIZIO
FISICO
ADATTATO**

info@eserciziofisicoadattato.it