



AIFiMM FORMAZIONE

Associazione Italiana Fisioterapisti
per lo studio e lo sviluppo del

METODO MEZIERES

www.aifimm.it

Programma del corso

auto-posture Mezieres

Introduzione

Questo corso propone un percorso pratico e guidato di **educazione posturale individuale**, basato sui principi del **Metodo Mézières** e su pratiche corporee orientate al rilassamento, alla percezione profonda e al riequilibrio muscolare.

Il Metodo Mézières si fonda su una visione globale del corpo: attraverso posture corrette e allungamenti globali si interviene sulle tensioni muscolari croniche, migliorando postura, respirazione e consapevolezza.

Il corso è adatto a chi desidera migliorare la propria condizione fisica, ma anche ai terapisti che vogliono proporre attività di gruppo in ambito educativo o post-terapeutico.

Contenuti del corso

- Tecniche propriocettive
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di auto-massaggio
- Tecniche di rottura sinergica
- Tecniche di auto-allungamento muscolare tramite contrazione isometrica
- Le posture di lavoro e le modalità di esecuzione
- Impostazione di un piano di auto-trattamento
- Il materiale necessario per le sedute
- Modalità di conduzione di un gruppo di lavoro posturale
- Criteri di progressione terapeutica su **10 sedute tipo**

Tematiche delle 10 sedute tipo

1. **Auto-esame obiettivo statico e dinamico**
2. **I dolori “nascosti”** e la percezione delle tensioni inconscie
3. **I movimenti oculari** e il loro ruolo nella coordinazione posturale

4. **Impostazione della respirazione terapeutica**
5. **Lavoro sistemico sul tratto cranio-vertebro-sacrale con focus sul distretto cranio-vertebro-scapolare**
6. **Lavoro sistemico sul tratto cranio-vertebro-sacrale con focus sul distretto infra-scapolare**
7. **Lavoro sistemico sul tratto cranio-vertebro-sacrale con focus sull'osso ioide e l'articolazione temporo-mandibolare**
8. **Lavoro sistemico sul tratto cranio-vertebro-sacrale con focus sulle articolazioni di anca e ginocchio**
9. **Lavoro sistemico sul tratto cranio-vertebro-sacrale con focus sulle articolazioni del piede**
10. **Posture avanzate e auto-esame obiettivo finale**

Modalità di fruizione

Il corso è composto da **un video unico della durata di 4,5 ore**, suddiviso in sezioni tematiche. È accessibile in qualsiasi momento, da qualsiasi dispositivo, e può essere seguito **al proprio ritmo**, senza limiti di tempo.