

Pompage



Marcel
Bienfait

Scuola
terapia
manuale

1.GIORNO

Orario	T-P	Argomento
8,30 - 9,00		Registrazione dei partecipanti La Tecnica Pompage: - la storia, le tre fasi e le quattro tipologie di Pompage
9,00 - 11,15	T 135	- anatomia e fisiologia dei sistemi fasciali - aggiornamento delle ricerche sul vivo - Connessioni anatomiche sistemi vascolare, nervoso, muscolare e articolare - Indicazioni e campo di azione
11,15 - 11,30		Break
11,30 - 13,00	P 90	esercizi pratici - densità, resistenza, elasticità - Linee di connessione - Ascolto parametri di direzione e ampiezza
13,00 - 14,00		Pausa pranzo
14,00 - 18,00	P 240	tridimensionalità Le tre tecniche : passiva, indiretta, diretta Esercitazione pratica: tecniche passive indirette dirette

2.GIORNO

Orario	T/P	Argomento
9,00 - 13,00	T 30 P 210	Teoria e pratica: - Pompage Globali - Pompage globale del rachide - Pompage linfatico-respiratori Esercitazione pratica Pompage della colonna: - Pompage del tronco supino - Pompage lombare prono - Dorsale alto Teoria e pratica: Pompage del bacino e arto inferiore muscolare
14,00 - 18,00	T 40 P 200	- psoas - piriforme - ischio crurali soleo - quadricipite

3.GIORNO

Orario	T/P	Argomento
9,00- 13,00	T 50 P 190	Teoria e pratica arto inferiore articolare - Tibio tarsica - Sottoastraglica - Mediotarsica - Ginocchio - Anca Teoria e pratica tronco muscolare - Piccolo e grande pettorale
14,00 - 18,00	T 50 P 190	- Gran dentato - Intercostali - Romboide - Trapezio sup

4. GIORNO

Orario	T/P	Argomento
		Teoria e pratica cervicale
		- C0 - C1
		- C0 - C2
9,00 - 13,00	T 60 P 180	- Semispinali
		- Scaleni
		- Elevatore scapola
		- SCOM
		Teoria e pratica arto superiore
		- spalla
13,00 - 17,15	T 40 P 155	- gomito
		- polso
		- dita
17,15-18,00	P 45	
		TEORIA ORE 7
		PRATICA ORE 25