



MASTER RS ITALIA
POSTUROLOGIA . COACHING . PERSONAL TRAINING

RS®

RS Italia è un Team costituito da più di 50 professionisti del benessere, laureati e operanti nel settore da più di 10 anni. RS Italia ha portato allo sviluppo un Metodo® caratterizzato da un approccio globale/scientifico e da Strumenti Innovativi®.

I risultati evidenziano un aumento di benessere sia nel singolo individuo sia all'interno di una popolazione (es. aziende).



OBIETTIVO

Il Master RS Italia ha come obiettivo quello di rendere lo studente più sicuro e competente nella gestione del lavoro di Chinesiologo/Personal trainer con un Format innovativo, concreto ed efficace nei risultati.

Il Metodo® si basa principalmente sull' individualizzazione del lavoro, includendo temi legati al concetto di consapevolezza, visione globale e stili di vita.

PER CHI

Il Master RS Italia è rivolto a:

- laureati in Scienze motorie
- Fisioterapisti e Massofisioterapisti
- Medici

Il master aiuterà lo studente nel suo percorso di crescita personale/professionale rendendolo, nel tempo, un Professionista equilibrato e completo.



Al termine della formazione, verrà rilasciata la **certificazione “RS Rieducatore Sportivo”**.

Il percorso abbraccia numerose aree d' intervento, fornendo metodologie e strumenti.

Rappresenta a nostro avviso anche un'esperienza importante per l'intera crescita personale dei partecipanti.

Il corso è a **numero chiuso**.

STRUTTURA E PROGRAMMA

Il Master RS Italia è organizzato in **6 moduli** in formula week-end, per un totale di 12 giornate (96 ore) con obbligo di frequenza (75 %) durante i quali si alterneranno teoria e pratica.

1° modulo – **Neuroscienze e metodo RS®** (15-16 febbraio 2020) - Aemilia Hotel

2° modulo – **Personal training** (07-08 marzo 2020) - fashion&fitness

3° modulo – **Allenamento funzionale e calisthenics** (28-29 Marzo 2020) - fashion&fitness

4° modulo – **Rachialgie: metodiche a confronto** (18-19 Aprile 2020) - Aemilia Hotel/ fashion&fitness

5° modulo – **Postura** (16-17 Maggio 2020) - Aemilia Hotel

6° modulo – **Health Coaching RS** (13-14 Giugno 2020) - Aemilia Hotel

1

IL METODO RS

15-16 FEBBRAIO 2020

PhD Emanuela Saracino - Neuroscienziata, Ricercatrice presso il Consiglio Nazionale delle Ricerche-ISOF
dott. Nicola D'Adamo - CEO e Founder di RS Italia®, Posturologo e Referente per la Salute della Regione Emilia Romagna

Sabato 15 Febbraio - "LA PIRAMIDE DELLA SALUTE" nel metodo Rieducatore sportivo®

- Presentazione della piramide della salute;
 - Le differenze tra stress e stressor nocivi;
 - Posturologia, respiro consapevole e attività fisica come strumenti efficaci per la rieducazione e per la prevenzione e il benessere dell'individuo;
 - Le nuove frontiere delle Neuroscienze nell'ambito della salute e del benessere;
 - Overview sul sistema nervoso: neuroni, cellule gliali, astrociti; funzioni fisiologiche e patologiche;
- L'energia basale come elemento predominante per la valutazione, la consapevolezza e la guida al benessere della persona.
- Le basi del Metodo Rieducatore Sportivo®.

Domenica 16 Febbraio - "I SEGNALI DEL CORPO: RICONOSCERLI PER FARE PREVENZIONE"

- Gli stressor nocivi e gli stadi che portano verso la malattia;
- I campanelli di allarme per la salvaguardia della salute;
- Lo schema motorio e la presa di coscienza;
- L'attività fisica per la salute di tutte le età;
- Raccolta dati ed approfondimenti sul metodo RS Italia®.



2

PERSONAL TRAINING

7-8 MARZO 2020

dott. Nicola D'Adamo - Personal Trainer Calisthenics, Laurea in S.T.A.S.

Sabato 7 Marzo 2020

- Raccolta dati e strumenti di valutazione
- Gestione del primo colloquio: programmazione degli obiettivi
- Pianificazione e programmazione dell'allenamento
- Strutturazione di una scheda di allenamento
- Personal trainer 2.0: il mondo dei social

Domenica 8 Marzo 2020

- Contenuti di un programma di tonificazione-ipertrofia
- Contenuti di un programma di dimagrimento
- Gestione del cliente: esercitazioni teorico-pratiche



3

ALLENAMENTO FUNZIONALE E CALISTHENICS

28-29 MARZO 2020

dott. Giovanni Gravela - Personal Trainer, Laurea in S.T.A.S.

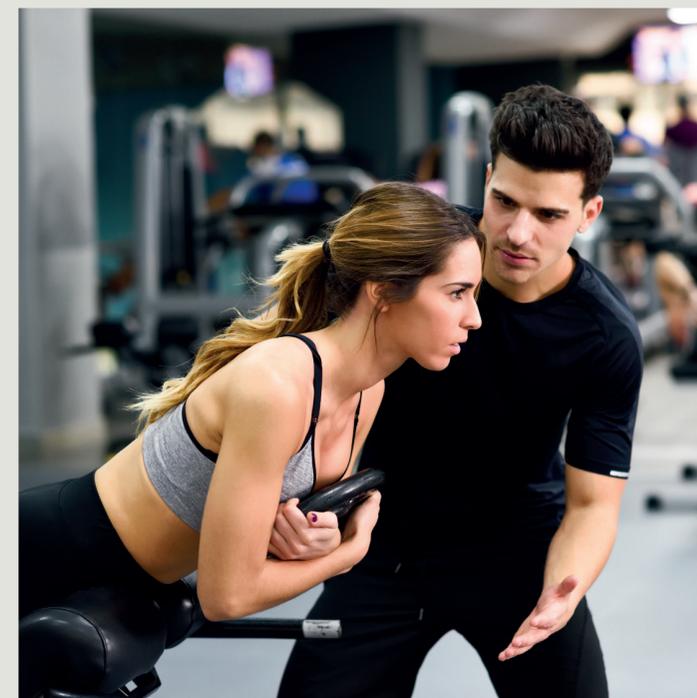
dott. Nicola D'Adamo J - Personal Trainer Calisthenics, Laurea in S.T.A.S

Sabato 28 Marzo 2020

- Obiettivi e presupposti del functional training
- Esercizi di core stability e core strenght
- Esercizi multiplanari con uso di attrezzi vari utili all'allenamento funzionale (elastici, attrezzi destabilizzanti la base d'appoggio, esercizi in semi-sospensione,...)
- Organizzazione di una seduta di circuit training

Domenica 29 Marzo 2020

- Presentazione dell'allenamento in stile Calisthenics
- Calisthenics: dalla teoria alla pratica
- L'allenamento delle basi
- Mobilità e prevenzione degli infortuni
- Strutturazione di un programma di allenamento a corpo libero



4

RACHIALGIE: METODICHE A CONFRONTO

18-19 APRILE 2020

PhD Guido Belli - Professore dipartimento per la qualità della vita UNIBO. Massimo esperto per il Laureato in Scienze Motorie
dott. Nicola D'Adamo - CEO e Founder di RS Italia®, Posturologo e Referente per la Salute della Regione Emilia Romagna
dott. Filippo Angeli - Pilates Trainer - Personal Trainer

Sabato 18 Aprile - "RACHIALGIE IN CLINICA"

- Brevi accenni all'anatomia della colonna vertebrale;
- La biomeccanica distrettuale del rachide;
- I paramorfismi;
- Come gestire una sindrome dolorosa della colonna in studio professionale;
- Valutazione della rachialgia;
- La valutazione del caso in una visione globale e la conseguente individualizzazione del lavoro;
- Inquadramento disfunzionale delle lombalgie in un'ottica di catene miofasciali dal punto di vista di RS Italia;
- Approccio chinesiológico e di RS con attività di allungamento e rinforzo muscolare prevalentemente a corpo libero.

Domenica 19 Aprile - "RACHIALGIE IN PALESTRA"

- Come gestire una sindrome dolorosa della colonna in palestra;
- La valutazione del caso in palestra e la conseguente individualizzazione del lavoro;
- Gli esercizi più indicati; l'approccio RS Italia;
- Introduzione al Pilates e alla ginnastica posturale con dimostrazioni pratiche.

5

POSTURA

16-17 MAGGIO 2020

dott. Nicola D'Adamo - CEO e Founder di RS Italia®, Posturologo e Referente per la Salute della Regione Emilia Romagna.

Sabato 16 Maggio - "CONOSCIAMO MEGLIO LA POSTURA E SAPREMO CORREGGERLA"

- Accenni sulla postura ed approccio "RS Italia";
- Recettori, elaboratori ed effettori; il sistema posturale e il tessuto connettivo;
- Le esigenze del corpo e la reazione antalgica;
- La respirazione e il suo potente effetto riequilibratore;
- La valutazione posturale secondo "RS Italia";
- Strategie per il miglioramento della postura.

Domenica 17 Maggio - "IL DOLORE, DAL PUNTO DI VISTA DEL POSTUROLOGO"

- Accenni sulla figura del Posturologo;
- L'alterazione recettoriale e i meccanismi che ne seguono;
- Il diaframma: nessi e connessi;
- L'approccio globale nella soluzione al dolore;
- Riconoscere il problema per imparare ad affrontarlo in maniera efficace;
- Alterazioni meccaniche ed emozioni a confronto;
- L'importanza dell'atteggiamento nella risoluzione del problema;
- Strategie per il superamento del problema.

6

HEALTH COACHING RS

13-14 GIUGNO 2019

dott. Nicola D'Adamo - CEO e Founder di RS Italia®, Posturologo e Referente per la Salute della Regione Emilia Romagna.
Prof. Giovanni Paruto - Docente Università di Bologna

Sabato 13 Giugno

- Storia e Principi del Coaching;
- Confronto tra Coach, Health Coach e Psicoterapeuta;
- “Health Coach” in “RS®”: linee guida e obiettivi del percorso di formazione;
- Target, presupposti, applicazioni e risultati attesi;
- Le capacità comunicative come elemento essenziale per l'Health Coach;
- I diversi modi di comunicare: verbale, preverbale, non verbale, scritta (e-mail);
- L'ascolto: i tipi di ascolto come ulteriore forma di comunicazione;
- La relazione con il cliente: modalità di ascolto ed osservazione;

Domenica 14 Giugno

- Una maggiore consapevolezza del "sè" come elemento essenziale che porta all'intelligenza emotiva;
- RS App 2.0®: uno strumento efficace e di supporto all'azione di Coaching;
- Dalla definizione di Obiettivi alla strutturazione del piano d'azione;
- Approfondimenti relativi ai temi: funzionale e sostenibile;
- Strutturazione e monitoraggio di un piano di azione efficace: il modello RS;
- Linee guida internazionali relativamente alle malattie croniche degenerative; sindromi algiche: parliamone;
- Dal problema alla soluzione: metodo RS®.



LE LOCATIONS



FASHION & FITNESS

Via Tito Carnacini, 13, 40127 Bologna

Le fasi dedicate alla parte pratica verranno principalmente svolte presso la palestra Fashion & Fitness.

fashion&fitness
il tuo benessere comincia qui

www.fashionfitness.it

AEMILIA HOTEL

Via Giovanna Zaccherini Alvisi n°16, 40100, Bologna.

Le lezioni teoriche si svolgeranno all'interno dell'hotel Aemilia, presso il quale sarà inoltre possibile soggiornare usufruendo delle tariffe convenzionate RS.

AEMILIA HOTEL
www.aemiliahotel.it



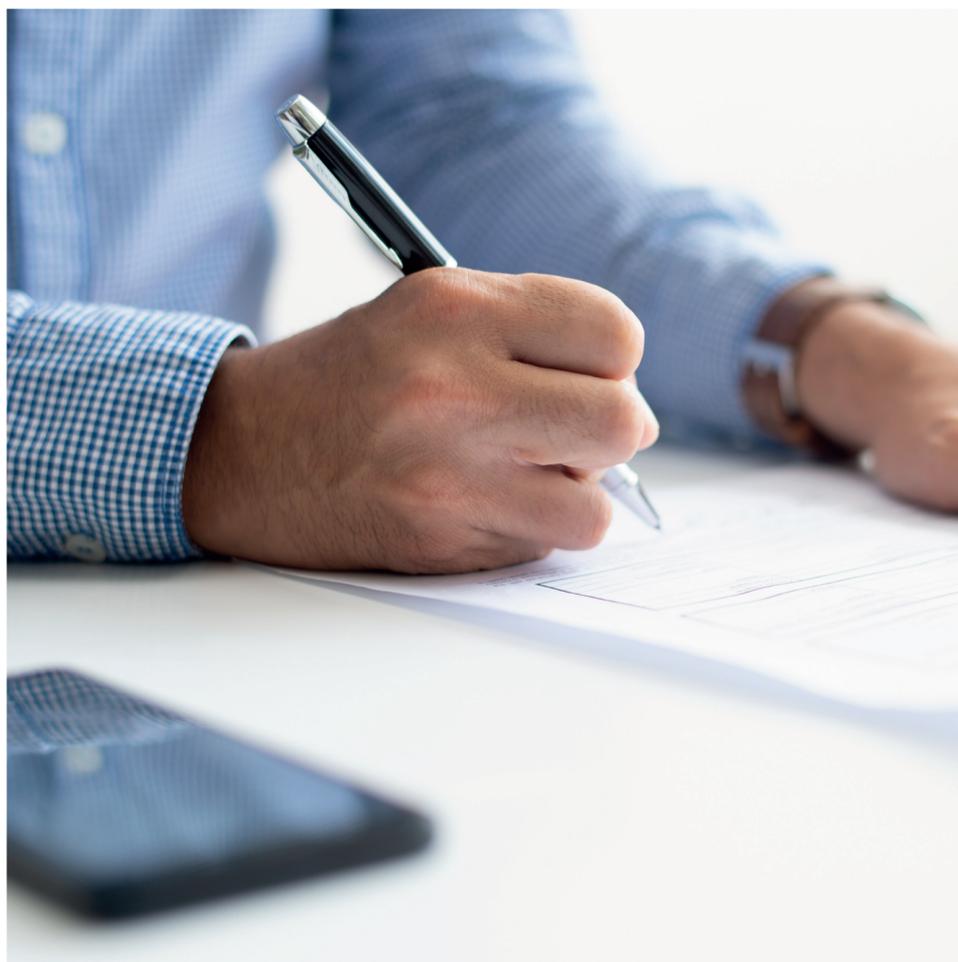
MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

MASTER RS ITALIA - 1.360 € + IVA

E' possibile partecipare all'intero percorso proposto, al termine del quale, a seguito del superamento dell'esame, verrà rilasciata la **certificazione Health Coach RS**.

SINGOLI MODULI - 250 € + IVA

Oltre all'intero percorso, i professionisti potranno scegliere di frequentare solo alcuni moduli, con l'obiettivo di arricchire il proprio bagaglio o scoprire un nuovo metodo.



COME ISCRIVERSI

- 1** Compila e invia il modulo di pre-iscrizione tramite modulo telematico entro il **26 gennaio 2019**.
- 2** Entro **3 giorni** la commissione valuta la richiesta d'iscrizione e conferma o rifiuta la partecipazione.
- 3** Il partecipante dovrà quindi compilare ed inviare tramite email il modulo d'iscrizione inoltrato dalla segreteria.
- 4** Al fine di completare l'iscrizione, lo studente dovrà versare a titolo di **caparra** la quota di **250 €** tramite bonifico ordinario.
- 5** Lo studente potrà versare il resto della quota in ulteriori due date o richiedere un finanziamento (interessi zero).
- 6** La segreteria RS e Consel spa verificano la pratica di finanziamento e confermano il piano di ammortamento.



MASTER RS

www.rieducatoresportivo.it



MASTER RS ITALIA
POSTUROLOGIA . COACHING . PERSONAL TRAINING

RIEDUCATORE SPORTIVO

info@rieducatoresportivo.it

800 864879