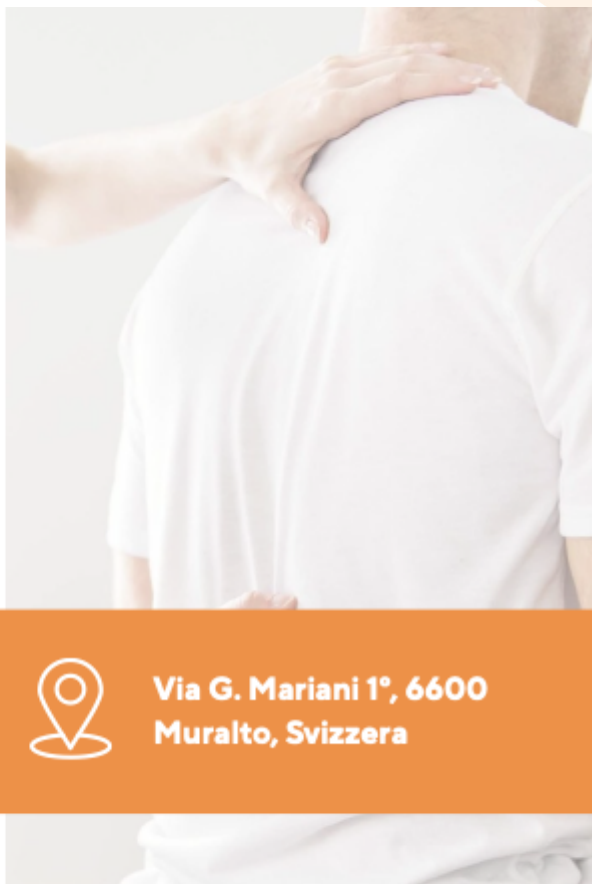




**CORSO DI FORMAZIONE
PER PODOLOGI**

**Educazione posturale &
benessere psico-fisico nel
contesto lavorativo**



**Sabato 14 Giugno 2025
08:30 – 12:30**



**Via G. Mariani 1°, 6600
Muralto, Svizzera**

Victory Fizio ha il piacere di presentare un percorso formativo dedicato al professionista podologo, con l'obiettivo di fornire conoscenze teoriche e strumenti pratici per preservare e migliorare il proprio benessere psico-fisico, sia sul luogo di lavoro che nella vita quotidiana.

Questo corso ti aiuterà a:

- Riconoscere e correggere posture scorrette
- Migliorare equilibrio, stabilità e consapevolezza corporea
- Integrare esercizi funzionali ispirati al Pilates
- Prevenire sovraccarichi e dolori con semplici strumenti quotidiani

ISCRIVITI e investi nella tua salute!

 **Contatti: 0912255311**

 **Info: info@victoryfizio.ch**

LOCARNO
Stabile PAX
Via Stazione 9
6600 Muralto-Locarno
Tel. 091 225 53 11

TAVERNE
Centro GES
Via Industria 1a
6807 Taverno - Torricella
Tel. 091 224 34 41

MANNO
Stabile CRS
Via Norello 9
6928 Manno
Tel. 091 225 33 00

VIRA GAMBAROGNO
Via Cantonale 39
6573 Vira (Gambarogno)
Tel. 091 744 66 88

VICTORY FISIO PROPONE
Corso di Formazione per Podologi

INVITO ALLA FORMAZIONE

Corso per Podologi – Educazione Posturale e Benessere Psico-Fisico nel
Contesto Lavorativo

Gentile Podologo/a,

Victory Fisio ha il piacere di presentare un **percorso formativo** dedicato al professionista podologo, con l'obiettivo di fornire conoscenze teoriche e strumenti pratici per preservare e migliorare il proprio **benessere psico-fisico**, sia sul luogo di lavoro che nella vita quotidiana.

Obiettivo del corso

La professione podologica, per sua natura, espone frequentemente a **sforzi posturali ripetitivi, posizioni statiche prolungate** e dinamiche muscolari asimmetriche. Questi fattori, se trascurati, possono determinare nel tempo **dolori muscolari, squilibri posturali e affaticamento cronico**.

Carattere pratico del corso

Oltre ai contenuti teorici, il percorso include una **sessione pratica basata su esercizi ispirati alla tecnica Pilates**, mirati a sviluppare la consapevolezza corporea, la stabilizzazione del core e il miglioramento dell'equilibrio posturale.

Il corso mira a fornire competenze per:

- **Analizzare e riconoscere una postura scorretta;**
- Individuare i **principali fattori di rischio** legati alla postura lavorativa;
- Approfondire l'**anatomia funzionale della muscolatura coinvolta** nel mantenimento della postura;

- Acquisire consapevolezza sulla **postura corretta da adottare nello svolgimento dell'attività podologica**, tenendo conto delle caratteristiche ergonomiche della postazione e delle manovre eseguite;
- **Esercizi pratici di educazione posturale**, attivazione muscolare e miglioramento della propriocezione;
- Conoscere e utilizzare **attrezzi semplici e facilmente integrabili** nella routine lavorativa o domiciliare, a supporto della salute muscolo-scheletrica;
- **Esercizi di rinforzo e stabilizzazione** da poter eseguire in autonomia per prevenire l'insorgenza di patologie da sovraccarico.

Data e Sede

- **Data:** Sabato 14 Giugno 2025
- **Orario:** 08:30 – 12:30 *(con pausa)*
- **Luogo:** Via G. Mariani 1A°, 6600 Muralto, Svizzera

Partecipazione

- **Numero minimo di partecipanti:** 10
- **Numero massimo di partecipanti:** 30
- **Quota di iscrizione:** CHF 130.–
- **Quota agevolata per associati UPSI:** CHF 110.–

 **TITOLO RILASCIATO:** Attestato di partecipazione.

 ♀ È richiesto **abbigliamento comodo** per lo svolgimento della parte pratica.

Materiale fornito da Victory Fisio


Durante il corso, ogni partecipante riceverà il seguente materiale didattico e pratico:

- **Slide e dispense** con contenuti teorici dettagliati sulla postura, l'anatomia funzionale, i fattori di rischio e gli esercizi pratici;
- **Tapering per esercizi:** Schede di lavoro con esercizi progressivi, studiati per sviluppare la forza muscolare e migliorare la propriocezione nel tempo;
- **Piccoli attrezzi:** Materiale di supporto come **tappetini, foam roller, palline da massaggio e elastici** che i partecipanti utilizzeranno durante la sessione pratica e che potranno integrare facilmente nel loro lavoro quotidiano.

Modalità di iscrizione

Per partecipare è necessario compilare il modulo d'iscrizione e inviarlo via email (entro e non oltre il 21 Maggio 2025) a:

 info@victoryfisio.ch

 0912255311