

Laboratorio di massaggio pre e post gara

25/26 LUGLIO 2026

L'obiettivo di questo **Laboratorio Formativo** è quello di fornire agli allievi gli strumenti teorico-pratici riguardanti il massaggio sportivo, che sarà inserito in tutte le fasi dell'attività preparatoria dell'atleta.

Durante il corso gli allievi apprenderanno le tecniche specifiche per ogni fase di gara o allenamento (pre-gara, post-gara), per poter contribuire ad una migliore performance sportiva dell'atleta e ridurre così, dove è possibile, infortuni o lesioni da sovraccarico.

Alla fine del corso, gli allievi, saranno in grado di poter differenziare il trattamento, in risposta alle specifiche necessità dell'atleta, sia per quanto riguarda l'intervento specifico su un determinato distretto corporeo, sia inerente alla tipologia di sport praticato.

DATE:

25/26 luglio 2026

ORARI:

Dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00

TERMINE ISCRIZIONE:

Lunedì 20 luglio

Si ricorda che il corso è a numero chiuso, pertanto le iscrizioni si chiuderanno non appena raggiunto il numero massimo di partecipanti.

REQUISITI DI AMMISSIONE:

Il corso è aperto a tutti i maggiorenni che abbiano già acquisito nozioni sulle manovre principali del massaggio frequentando un corso di massaggio base/svedese.

PROGRAMMA:

Teoria:

- le catene muscolari
- applicazione sui diversi sport
- la rigenerazione e la prestazione sportiva

Pratica:

- massaggio pre gara

- massaggio post gara

SEDE:

ARMONIA – Via Prati della Farnesina, 25/A – ROMA

DOCENTI:

- **Matteo PADRONI** (Laureato in Scienze Motorie-ISEF, Osteopata, Docente Regionale Discipline Olistiche e Bionaturali)
- **Enrico MORAGGI** (Personal Trainer FIPE, Chinesiologo Sportivo, Formatore Nazionale Discipline Olistiche e Bionaturali)

COSA RILASCIAMO:

Al termine del corso verrà rilasciato **Attestato di partecipazione** valido per il riconoscimento dei crediti formativi svolti, i quali una volta raggiunto il monte ore completo per la disciplina prevista, consentono facoltativamente allo studente di richiedere previo esame il Diploma Nazionale e Tesserino CSEN di Operatore con iscrizione all'Albo Nazionale Operatori DBN CSEN.

Questo laboratorio è valido per le qualifiche di Operatore Tecniche Manuali 1°, 2° e 3° Livello ed **Operatore Massaggio Sportivo**.

Per completare il monte ore richiesto si potrà scegliere tra vari Laboratori Formativi proposti dallo Csen Roma Settore DBN e Tirocini Assistiti organizzati dallo Csen.

IMPORTANTE!

Il corso si ritiene confermato con minimo di 6 iscritti e ne sarà data comunicazione via mail. In caso del mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, verrà spostato in altra data da definire oppure (su richiesta) rimborsata la quota.

INFO:

Per maggiori informazioni e iscrizioni sono a disposizione:

- **Enrico Moraggi** (Responsabile del corso): 330.754083 – benesserecsen.moraggi@gmail.com
- **Segreteria Csen Roma** (per pagamenti e disponibilità dei posti): formazione@csenroma.it