

**ANGELO
GRANATA**



Laureato alla Statale di Milano nel 1975, incontra le medicine complementari negli ultimi anni di università. Frequenta la Scuola di agopuntura presso la SO-WEN a Milano ottenendo l'abilitazione nel 1979.

Approfondisce lo studio dell'Omeopatia e della chiropratica con il Dottor Ruggero Dujany. Sperimenta su di sé varie metodiche tra cui, Zilgrei, Do-In, Mezières, Feldenkrais, Shiatsu, Yoga, Reflexologia plantare, segue corsi di Alimentazione, Erboristeria, Astrologia medica e quant'altro gli consenta di acquisire conoscenze utilizzabili nella sua pratica medica. L'incontro con il Maestro Guglielmo Masetti e L'Aikido gli consentono di integrare le conoscenze di neurofisiologia e anatomia funzionale dell'apparato muscolo-scheletrico nel movimento. L'esperienza induce il Dottor Granata a strutturare un metodo, l'ADM (Armonia Del Movimento) che ha in sé le caratteristiche di educare, prevenire e recuperare, lo stato di benessere psico-fisico. Nel 1993 si trasferisce in Brianza, ad Imbersago, dove tutt'ora ha sede il suo studio che condivide con la moglie Daniela Braghieri.

COSA E' L'ADM ?

L'ADM, acronimo di Armonia Del Movimento, è un innovativo metodo di ginnastica posturale, educativo e rieducativo, nato grazie all'applicazione delle scoperte delle neuroscienze all'attività motoria.

Identifica i limiti articolari conseguenti alle ripetitività gestuali legate al lavoro allo sport e a eventi traumatici sia fisici che psichici.

E' una pratica occidentale che educa al movimento i bambini, identifica le disarmonie strutturali, che il più delle volte nascondono un disagio psicofisico, e permette di recuperare sia la funzionalità articolare che un benessere generale. Contribuisce inoltre alla risoluzione di algie e contratture derivanti da errate posture e migliora la qualità del sonno.

E' adatta:

ai bambini soprattutto nella fase di apprendimento agli sportivi amatoriali e agonisti per ottimizzare le loro prestazioni
a chi desideri praticare una ginnastica di recupero e mantenimento per prevenire dolori e disagi
a chi ha subito traumi o interventi sull'apparato muscolo scheletrico quale integrazione alle comuni pratiche di recupero
agli anziani per migliorare la qualità della vita.

Cosa fa:

coordinazione più ampia e globale nel rispetto dei parametri fisiologici
riprogrammazione neuro-motoria modificando lo schema corporeo disfunzionale
lavoro integrato sulla consapevolezza posturale e sulla percezione del corpo e della respirazione.

SCUOLA DI FORMAZIONE

GINNASTICA POSTURALE

METODO ADM

**Annoverata dal CONI come
ginnastica posturale**



CALENDARIO 2019

**Date di presentazione corso:
Sabato 26 Gennaio dalle 15 alle 18**

Gli incontri si svolgono nei week end:

Sabato: 14.30-18.30

Domenica: 9.00-13.00 e 14.30-18.30

nelle seguenti date:

16-17 Febbraio;

9-10 Marzo; 11-12 Maggio; 8-9 Giugno;

14-15 Settembre; 12-13 Ottobre;

9-10 Novembre; 14-15 Dicembre.



ESTRATTO PIANO DI STUDIO

- Piede
- Caviglia
- Ginocchio/Anca
- Bacino/sacro-iliaca/Lombari
- Diaframma/Respirazione/Dorsali
- Mano
- Polso/Gomito/Spalla
- Spalla /Cingolo scapolare
- Cervicali

3 Moduli di approfondimento necessari per chi è interessato all'ottenimento del Diploma.



Per informazioni:

Studio Medico Granata-Braghieri
039 992 1121 - studio-granata@tiscali.it

Per iscrizioni:

Associazione Sportiva Dilettantistica ANANDA
035 210082 - segreteria@anandacsa.com
Sede legale: Via A. Maj 10/i - 24121 Bergamo (BG)

TEORIA E PRATICA 144 ore in aula suddivise in 12 incontri

Sabato pomeriggio:

valutazione posturale, anatomia e fisiologia alla luce dei “pilastri” dell’ADM (binomio struttura/funzione, omogeneità e simmetria, compensi) in relazione all’argomento del modulo con test muscolari, neurologici e isolazioni.

Domenica mattina:

Le più frequenti e importanti disfunzioni, come prevenirle e come correggerle (bambini, adulti, anziani). Esercizi per la prevenzione e per il riassetto posturale.

Domenica pomeriggio:

Quali sport/giochi/attività influenzano il distretto in questione, esercizi preparatori, esercizi di recupero.

TIROCINIO PRATICO 50 ore *

L’iscrizione può essere fatta ai singoli moduli, a più moduli, all’intero percorso.

Chi si iscrive ad uno o più moduli riceverà l’Attestato di frequenza relativo al/ai moduli frequentati.

Al termine del percorso di formazione, completato il tirocinio e superato l’esame teorico pratico, è previsto il conseguimento del Diploma Nazionale e del Patentino di Operatore di Ginnastica posturale con metodo ADM rilasciato dallo CSEN, EPS, riconosciuto dal CONI e l’iscrizione nel Registro Nazionale CSEN.

I moduli partiranno al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

*Il Tirocinio pratico si svilupperà come da regolamento della scuola.