

SCUOLA DELLO SPORT – CONI LAZIO

FULLBREATHING - TECNICHE DI RESPIRAZIONE INTEGRATA

Destinatari:

Il corso è destinato a Dirigenti di Società Sportive, Presidenti/Dirigenti di FSN, Personale del CONI e delle FSN, DA, EPS, Personale di Enti Pubblici che si occupano di Organizzazione di Eventi Sportivi.

Date e Orari:

Martedì 18 Luglio 2023 dalle ore 18.00 alle ore 20.00

Luogo:

ONLINE

Partecipanti: max 100

Saluto del Presidente del CONI LAZIO Dott. RICCARDO VIOLA

Introduzione del Direttore Scientifico della SRds del Lazio Prof. Carlo Tranquilli

Apertura del Vice Presidente della SRds del Lazio Dott. Vittorio Rosati

DOCENTE DEL CORSO: DOTT. ANNA SEDDONE

CONTENUTI DEL CORSO E PROGRAMMA

- **PARTE I**
- - il respiro consapevole: basi scientifiche e cenni di fisiologia respiratoria
- - interazioni con il sistema nervoso e cardiocircolatorio
- **PARTE II**
- - la preparazione
- - la sensibilità respiratoria, l'autonomia dei distretti coinvolti
- **PARTE III**
- - la respirazione addominale e toracica (caratteristiche e ambiti di applicazione)
- - la funzione della cintura
- **PARTE IV**
- - la pratica: sequenze per warm-up respiratorio e recupero

DOTT.SSA ANNA SEDDONE istruttrice Apnea Academy (Scuola internazionale di formazione e ricerca per l'apnea subacquea, fondata da Umberto Pelizzari) dal 1998; apneista agonista fino al 2004: dal 1999 al 2001 ha allenato le atlete della nazionale italiana di apnea.