

VIA I DOLORI
con il metodo

BENESSERE POSTURALE GLOBALE

di Diana De Crescenzo

PROGRAMMA DEL CORSO



**BENESSERE
POSTURALE
GLOBALE**

Un nuovo metodo

Ciao!

Benvenuta o benvenuto e grazie per aver scelto di conoscere più nel dettaglio il programma del percorso **Via i dolori con il Metodo Benessere Posturale Globale!**

Sono Diana De Crescenzo, Tecnico di Educazione Motoria e Posturale e di Ginnastica Posturale, Operatrice in Discipline Bio Naturali, e sono qui per condividere con te i miei **“Segreti sulla Postura”**.

Dopo svariati anni di studio e pratica personale nei campi del benessere e dello sport, ho trovato finalmente l’anello mancante nei vari percorsi di prevenzione e trattamento dei dolori muscolari e articolari di origine posturale; il **Metodo definitivo, adatto a tutti**, che permette di affrontare e sciogliere le tensioni muscolari in **autonomia**, in **poco tempo** e con **semplicità**, senza sudare e senza attrezzature particolari.

Non ti sembra fantastico?

Ecco qui di seguito gli argomenti di cui parleremo e di cui faremo esperienza durante i **3 mesi** del percorso **Via i dolori con il Metodo Benessere Posturale Globale**.

Spero che siano di tuo interesse e che suscitino la tua curiosità, ma soprattutto che ti involino ad intraprendere questo viaggio insieme a me alla scoperta di un **metodo nuovo, potente** e, oserei dire, **rivoluzionario!**



Programma del Corso

Il programma del Corso Online in diretta **Via i dolori con il Metodo Benessere Posturale Globale** prevede:

- Introduzione: cos'è la postura
- Le deviazioni posturali
- I rimedi posturali: le 3 tecniche fondamentali per il benessere posturale
 - il "rilassamento" muscolare
 - la mobilizzazione articolare
 - l'allungamento in catena
- La relazione postura-dolori
- Test posturali
- Metodo Via i dolori con l'uso delle palline miorilassanti
- Come si usano le palline e perché funzionano
- Il potere della pressione
- Gestire le proteste del corpo
- Cause delle tensioni muscolari
- Conseguenze delle tensioni muscolari
- Le zone da trattare con le palline miorilassanti: paravertebrali, scapole, glutei, sacro, piedi, polpacci, ischiocrurali, lombari, occipite, deltoidi, pettorali.
- L'importanza dei piedi
- Polpacci, tacchi alti e mal di schiena
- L'uso del separadita
- L'uso della softball di piccole dimensioni
- L'automassaggio



- Posturale in ufficio/alla scrivania:
 - La corretta seduta
 - I rimedi salva postura
 - Esercizi sulla sedia/alla scrivania
- Diaframma e psoas
- Allungamento: stretching analitico vs allungamento in catena
- La globalità
- Il ruolo del tessuto connettivo
- Allungamento catena del braccio
- Allungamento catena posteriore: in piedi e a terra (seduto e supino)
- Esercizi di mobilizzazione: in piedi, da seduti, da sdraiati
- Esercizi per gli occhi secondo il Metodo Bates
- Mal di schiena: diverse tipologie, diversi rimedi
- Postura e alimentazione
- Rimedi naturali e casalinghi per il rilassamento muscolare



Benessere in autonomia

In **3 mesi, 24 incontri** in **piccolo gruppo** (massimo 12 persone) e **2 incontri individuali**, parleremo di molti argomenti e praticheremo insieme molti “esercizi”, alcuni dei quali, sono sicura, difficilmente troverai proposti altrove.

Spero che saranno per te una piacevole scoperta e l'inizio di un nuovo **viaggio verso il tuo benessere**.

Come già hai avuto modo di leggere nella descrizione del percorso, l'obiettivo è quello di fornirti tutte le conoscenze di base e le tecniche per diventare **autonoma/o nell' “autotrattamento” delle tue tensioni muscolari** e di farti comprendere le reali cause dei dolori muscolari e articolari di origine posturale (non dovuti a un trauma diretto).

Dopo aver scoperto, studiato, approfondito, integrato e vissuto sulla mia pelle un metodo così potente ed efficace per combattere i dolori e riequilibrare la postura, ho deciso che non potevo tenermelo solo per me.

Ho strutturato il percorso **Via i dolori con il Metodo Benessere Posturale Globale** in modo da renderlo il più comprensibile ed accessibile possibile.

Una piccola parte di spiegazione, breve, semplice e chiara, fa da introduzione e da approfondimento ad alcuni incontri (non a tutti!), mentre la maggior parte delle ore programmate sono dedicate alla pratica del



metodo, delle tecniche e degli esercizi.

Quindi non spaventarti, non c'è niente da studiare!
Più che ascoltare con le orecchie e con la mente, sarà direttamente il tuo corpo che sperimenterà e farà proprie le nuove conoscenze, vivendole e facendole sue, e quindi tue, in maniera diretta e globale.

Quella che potrebbe sembrare una teoria complicata, nella pratica diventa la normalità del funzionamento del nostro corpo.

Chi meglio di lui può comprendere ciò di cui stiamo parlando?



Cosa ti serve

- Un materassino
- Palline tipo tennis di diversa consistenza
- Piccola softball/piccolo pallone
- Separadita
- Abbigliamento comodo
- Uno spazio adeguato per poterti sdraiare a terra con il materassino
- Una parete libera a cui poterti appoggiare (sia in piedi, sia da sdraiato appoggiando le gambe al muro)
- Un computer portatile e una mail Google per connetterti a Google Meet



Struttura del percorso

- Online in diretta via Google Meet
- Primo incontro individuale - prima dell'inizio del percorso di gruppo - : raccolta informazioni e test iniziali
- 12 settimane: ogni settimana un incontro in piccolo gruppo da 1 ora e 15 minuti e un incontro da 30 minuti, nelle fasce orarie prescelte (2 opzioni)
- Incontro individuale finale - dopo il termine degli incontri di gruppo - : feedback, dubbi, domande, consigli ed programma di esercizi personalizzati
- Materiale didattico/dispensa fornito di volta in volta
- Gruppo Whatsapp di assistenza e supporto



Il percorso è adatto a te

- Se hai deciso di prendere in mano il tuo benessere e smettere di convivere con i dolori
- Se avverti spesso tensioni muscolari
- Se soffri di tensioni a collo e spalle
- Se soffri di frequenti mal di schiena
- Se hai dolori articolari non dovuti a gravi patologie
- Se passi molte ore seduta/o
- Se sei uno sportivo e cerchi un nuovo modo per sciogliere i tuoi muscoli
- Se fai una vita sedentaria e non ami l'attività fisica
- Se non hai particolari dolori ma comprendi l'importanza della prevenzione
- Se vuoi ritrovare leggerezza, flessibilità e libertà di movimento
- Se hai superato i 60 anni e vuoi mantenerti in forma
- Se cerchi un metodo facile, veloce ed efficace, anche da affiancare alle altre tue pratiche sportive o di benessere



Il percorso non è per te

- Se hai subito traumi recenti: strappi muscolari, capsulari, tendinei, fratture, distorsioni, lussazioni, sublussazioni
- Se sei in fase acuta di sciatalgia o esiti da ernie discali
- Se soffri di marcata osteoporosi
- Se preferisci prendere un antidolorifico o un antinfiammatorio tutte le volte che avverti un dolore
- Se vuoi sudare, fare attività fisica, dimagrire o tonificare
- Se non ami prendere in considerazione nuovi punti di vista



Ti aspetto!

Benessere Posturale Globale

di Diana De Crescenzo

P.IVA: 04729570160

www.benessereposturaleglobale.it

Mail: info@benessereposturaleglobale.it

Cell.: 351 4464488

© 2025 - All Rights Reserved



Avvertenze

Le informazioni fornite durante il percorso e gli esercizi e le tecniche proposte non intendono sostituirsi al consulto e al parere medico e specialistico né alle cure mediche.

Non vengono affrontate problematiche di tipo sanitario e non si affrontano specifiche patologie, per le quali si raccomanda di rivolgersi agli appositi specialisti.

Non si effettuano diagnosi.

Se hai dubbi sulla tua condizione, chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.

Le attività proposte rientrano nell'ambito delle pratiche di benessere e sportive finalizzate alla salute e al fitness, per la prevenzione e il mantenimento di una equilibrata condizione psicofisica.

Si declina ogni responsabilità per l'uso improprio delle informazioni e delle tecniche proposte.

