



Roma, 22.05.2024

Prot.n. 1751

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Ginnastica AICS

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione Istruttore di Rilassamento Muscolare progressivo – On line 20 – 21 luglio 2024.**

La Direzione Nazionale AICS, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS Milano e l'Associazione Registro Italiano Diplomatisti Universitari, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Rilassamento Muscolare progressivo con riferimenti al metodo Jacobson** che si terrà in modalità on line (e-learning – google meet), **nei giorni 20-21 luglio p.v.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni in possesso della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, sarà tenuto dal **Dott. Alfonso Anzalotta** (Laureato in Dietistica, diplomato in Scienze Motorie e Master in Fisioterapia Sportiva) e dalla **Dott.ssa Carmela D'Auria** (Laureata Magistrale in Psicologia Clinica) e avrà la durata di 32 ore ed è erogato in modalità online (e-learning – google meet). Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttore AICS.

Il rilassamento progressivo di Jacobson è una tecnica di rilassamento che si caratterizza come un vero e proprio "training" volto ad insegnare alla persona, alla quale si somministra la procedura, a ridurre la tensione muscolare e le altre manifestazioni fisiche. Lo scopo di questa tecnica è di giungere in modo progressivo e graduale a una completa distensione muscolare. Il professionista insegna ai propri utenti, in modo semplice e diretto, a produrre una discreta quantità di tensione muscolare sita in alcuni distretti muscolari del proprio corpo attraverso una contrazione attiva dei muscoli e, successivamente, ad allentare gradualmente tale tensione

## Cronoprogramma

20/07/2024	16,00 / 19,00	RMP, basato sul metodo dell'osservazione scientifica	Dott.ssa Carmela D'Auria
21/07/2024	09,30 / 13,00	Definizione teorica e pratica RMP	Dott.ssa Carmela D'Auria
21/07/2024	14,30 / 17,00	Conduzione della pratica di rilassamento	Dott.ssa Carmela D'Auria
21/07/2024	17,30 / 19,00	Legislazione e descrizione profilo operatore	Dott. Alfonso Anzalotta

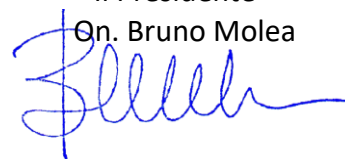
### ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **10 luglio 2024**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato via e-mail alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) e p.c. a: [registroitalianodu@gmail.com](mailto:registroitalianodu@gmail.com) **La quota di iscrizione è di € 199,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS DIREZIONE NAZIONALE – **IBAN: IT 75 I 01030 03271 000061460833** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Istruttore Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. **Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 3 iscritti.**

Un cordiale saluto.

Il Presidente

Gn. Bruno Molea





## MODULO DI ISCRIZIONE

### CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE DI RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO 20-21 luglio 2024

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 10/07/2024 A:** [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)  
e p.c. a: [registroitalianodu@gmail.com](mailto:registroitalianodu@gmail.com) allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_ Data di nascita \_\_\_\_\_

Residente a (città) \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Tel. cellulare \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Tessera AICS n. \_\_\_\_\_

Nome Società AiCS \_\_\_\_\_

Codice Società AICS n. \_\_\_\_\_ Comitato Provinciale di appartenenza \_\_\_\_\_

#### Il/la sottoscritto/a:

**DICHIARA** di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

**DICHIARA** di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

#### Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**COSTO DEL CORSO: € 199,00**

#### MODALITÀ DI PAGAMENTO:

**Bonifico Bancario intestato a:** AICS DIREZIONE NAZIONALE

**IBAN:** IT 75 I 01030 03271 000061460833;

**Causale:** Nome, Cognome, Iscrizione Istruttore di Rilassamento Muscolare progressivo