

CONTENUTI GENERALI DEL CORSO

- I formatori -

Le terapie funzionali, a cura di Giuseppe Tarulli: la nuova frontiera dell'osteopatia, capire il corpo in profondità.

La psiche, a cura del dottor Fiore: il benessere legato allo stato psicologico, l'umore e l'emotività. La psiche e il legame con il corpo: il movimento e l'alimentazione. L'approccio alla medicina naturale.

La nutrizione, a cura del dottor Gino Caletti: i meccanismi della modulazione dietetica dell'infiammazione ed i campi di applicazione del terapeuta istruttore, un nuovo ruolo, una nuova frontiera.

Il movimento, a cura di Gianluca De Benedictis esperto di biomeccanica applicata al movimento: trattare la funzionalità originale del corpo, la richiesta di adattamento e la giusta risposta organica, il super allenamento.

I master si svilupperanno con un criterio tematico al fine di creare un chiaro percorso di apprendimento degli elementi caratterizzanti la salute nello stile di vita delle persone, e con l'obiettivo di ottenere dei veri strumenti di lavoro per l'operatore.

NOVITÀ EDIZIONE 2017: per approfondire gli aspetti tecnici del metodo Natked Gianluca De Benedictis sarà affiancato dai nostri esperti del movimento, specializzati nelle discipline funzionali: **Tac Fit, Yoga, Climbing e Pilates**. Ogni weekend sarà caratterizzato da un approfondimento pomeridiano tecnico-pratico di 8 ore (4+4).

Il **1° e 2°** weekend avranno come sviluppo tematico la **Terapia e l'Allenamento**: entrambi i weekend saranno integrati con un approfondimento a cura di Gianluca De Benedictis sui fusion, disciplina funzionale su cui fondano le basi tutte le altre specialità Natked

Il **3° e 4°** weekend avranno come sviluppo tematico la **Psiche e l'Allenamento**: il terzo weekend sarà dedicato allo Yoga (a cura di Nevena Budimir) e il quarto weekend al Pilates (a cura di Cristina Buganza)

Il **5° e 6°** weekend avranno come sviluppo tematico la **Nutrizione e l'Allenamento**: il quinto weekend sarà dedicato al Tacfit (a cura di _____) e l'ultimo weekend al Climbing (a cura di Marco Alfano)

IL DETTAGLIO

MODULO THERAPY - ADATTAMENTO **PRIMO WEEKEND: 7 e 8 ottobre 2017**

Anatomia e funzionalità della colonna, protezione e sostegno. A cura di Giuseppe Tarulli.

- Colonna come unità funzionale e ruolo meccanico della dura e della muscolatura paraverebrale.

Salute e funzionalità. A cura di Giuseppe Tarulli.

- Concetto di salute come massima espressione di funzionalità e non come assenza del sintomo.
- Ruolo delle compensazioni articolari e muscolari per garantire la funzionalità, capire il sintomo scoliosi, ernie discali, artrosi ecc.

Dalla funzione al trattamento. A cura di Giuseppe Tarulli.

- Dalla funzione al trattamento.

I Fusion. A Cura di Gianluca de Benedictis.

- La pratica, routine. (R)
- Lo sport, la performance, l'infiammazione ed i traumi.
- I sistemi di allenamento, il sistema nervoso, risposte biochimiche - organiche e l'adattamento all'habitat.

**MODULO THERAPY - INFIAMMAZIONE, RISPOSTA GENICA
SECONDO WEEKEND: 4 e 5 novembre 2017**

Dalla funzione all'allenamento. A cura di Giuseppe Tarulli.

- Dalla funzione all'allenamento.

La funzione. A cura di Giuseppe Tarulli.

- Il trattamento per generare infiammazione e recuperare la funzione e non sopprimere il sintomo.

Allenamento e trattamento. A cura di Giuseppe Tarulli.

- Allenamento e trattamento per il recupero della funzione.

Espressione genica. A cura di Gianluca de Benedictis.

- La pratica, adattare un workout personalizzato. (R)
- La pratica, le discipline, Fusion e TUT, l'eccellenza del corpo umano. (R)
- La pratica, routine. (R)
- La risposta del corpo al corretto allenamento nella sua espressione genica, la vera bellezza.

MODULO MIND - IL COMPORTAMENTO DEL CORPO UMANO

PRIMO WEEKEND: 9 e 10 dicembre 2017

Cenni di antropologia legati all'alimentazione. A cura del dott. Raffaele Fiore.

- Fasi evolutive legate ai cambiamenti alimentari.
- Evoluzione, sacralità e ritualità legati al cibo.
- Cenni di psico - neuro - endocrino - immunologia.

Cenni di Psicosomatica delle malattie più frequenti in relazione agli eccessi alimentari. A cura del dott. Raffaele Fiore.

- Funzionalità cerebrale, disturbi cognitivi e motori, dell'attenzione e dell'umore. Come contestualizzare una sana bilanciata alimentazione nell'ambito di Ansia, Fobia e Depressione, sia nell'ambito delle terapie naturali che in quelle tradizionali.

Le patologie del comportamento alimentare. A cura del dott. Raffaele Fiore.

- Anoressia, bulimia. Disturbi associati allo Stress e conseguenti comportamenti alimentari alterati in reazione ad esso.
- Gli ipo e gli ipertiroidismi dal punto di vista simbolico e Psicosomatico. Attività fisica Serotonina e Dopamina, come vengono positivamente modificate.

La pratica. A cura di Gianluca de Benedictis.

- La pratica, adattare un workout personalizzato. (R)
- La pratica, le discipline, Fusion e TUT, l'eccellenza del corpo umano.
- La pratica, routine.

Specialità Pilates. A cura di Cristina Buganza

- Concentrazione. Ogni esercizio coinvolge tutto il corpo, non singoli distretti muscolari e diventa quindi fondamentale la consapevolezza della postura durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Controllo. La concentrazione si deve arrivare ad avere il totale controllo di ogni gesto, attivando così una adeguata consapevolezza del proprio corpo.
- Il baricentro. Core, il centro del corpo, con i fasci muscolari dell'addome epicentro e controllo del sistema viscerale, vascolare e dell'equilibrio.
- Precisione. Dalla precisione dei movimenti ha origine il bilanciamento del tono delle varie regioni muscolari che si traduce, nella vita di tutti i giorni, in economia di azione.
- Respirazione. Inspirazione ed espirazione fluide e complete sono parte integrante di tutti gli esercizi. Il respiro deve essere coordinato con i movimenti
- Consapevolezza. Rendere le persone coscienti del vero movimento che passa attraverso il centro, l'importanza di sentire il movimento, capire come renderlo efficace e potente.
- Quali sono i corretti esercizi che possono determinare la consapevolezza ed il controllo dei muscoli? quali in grado di potenziare l'area senza danneggiarla?

MODULO MIND - ALLENAMENTO, TERAPIA, NUTRIZIONE E PSICHE

SECONDO WEEKEND: 13 e 14 gennaio 2018

Alimentazione e visione psicoanalitica. A cura del dott. Raffaele Fiore.

- L'atto di Volontà di Assagioli, Volontà e Desiderio nella condotta alimentare e nel movimento fisico, la visione psicoanalitica, Freud, Jung e Lacan.
- Perché i progetti e le diete falliscono, "Le trappole interne". L'inganno del "mi piace, non mi piace".
- Alimentazione e prestazione corporea tra Mito e Realtà. Simbologia del cibo nelle principali tradizioni culturali e mistiche: Egizia, Ebraica, Indiana, Tibetana, ecc...

Effetti e opportunità della medicina Naturale. A cura del dott. Raffaele Fiore.

- Azione e utilità delle medicine naturali nell'ambito dei progetti dietetico alimentari, della riabilitazione e dell'attività fisica.
- Cenni generali su Omeopatia, fitoterapia, Fiori di Bach, sali di Shussler. Il fine di una medicina energetica e quello di una "retossica".

Le infiammazioni e la psiche. A cura del dott. Raffaele Fiore.

- Infiammazione e alterazione dei processi superiori, cognitivi, comportamentali e affettivi.
- Riflesso delle infiammazioni sulla qualità della vita psichica e spirituale delle persone.
- Le aree del benessere, del recupero, della ricarica. Esercizi base. Come annullare gli stimoli tossici della vita quotidiana.
- La spiritualità del corpo e il reale senso dell'autostima nella tradizione e nella cultura moderna. Differenza tra narcisismo e introspezione.

Le terapie fasciali viscerali. A cura di Gianluca de Benedictis.

- La pratica, adattare un workout personalizzato. (R)
- La pratica, le discipline, Fusion e TUT, l'eccellenza del corpo umano. (R)
- La fascia ed il sistema viscerale.

Specialità Yoga. A cura di Nevena Budimir

Parte 1: Hatha Yoga - tecniche basiche di pratica

- Svadyaya: osservazione di se stessi (emozioni, corpo, respiro)
- Vinyasa: sincronizzazione di movimento e respiro
- Asanas: la chiave per raggiungere la coscienza del corpo (posizioni e posture)
- Pranayama: il respiro consapevole
- Shavasana: profondo rilassamento

Parte 2: PranaVinyasa Flow Yoga. Basato sulla dottrina del maestro Krishnamacharya e modernizzato dall'insegnante americana di fama internazionale Shiva Rea, si caratterizza da sequenze dinamiche e fluide grazie alla connessione tra respiro, movimento e "Asanas" con passaggi armonici e coreografici, quasi "danzati".

MODULO NUTRITION - LE FASI EVOLUTIVE

PRIMO WEEKEND: 3 e 4 febbraio 2018

Significato di carboidrato a cura del dott. Gino Caletti.

- I fondamenti della biochimica degli zuccheri.
- La glicemia e l'importanza del suo impatto sulla salute umana e la patologia.
- L'applicazione del controllo dei carboidrati nella pratica quotidiana. zuccheri nascosti nei cibi

Le proteine: il ruolo plastico, ormonale-enzimatico e dimagrante. A cura del dott. Gino Caletti.

- Le funzioni note e meno note delle proteine all'interno del corpo umano.
- Fabbisogno proteico esogeno in relazione alla struttura e attività dell'individuo.
- Proteine animali e vegetali, errori di valutazione più comuni.

I grassi: differenze e ruoli metabolici dei vari grassi alimentari. A cura del dott. Gino Caletti.

- Il ruolo metabolico dei grassi e individuazione di quelli necessari, utili, dannosi.
- I grassi nella membrana cellulare: controllo o esplosione dell'infiammazione.
- Il colesterolo: ruolo biochimico e sua importanza sulla salute generale.

Corpo come unità funzionale, la sua unicità. A cura di Gianluca de Benedictis.

- Il percorso evolutivo, caratteristiche ancestrali, biomeccanica, fisiologia e risposta autonoma.
- Valutazione iniziale, analisi dell'atteggiamento, postura e compensazioni.
- Valutazione meccanica del movimento, punti di forza e punti di debolezza.
- Valutazione dell'equilibrio fra gli elementi potenza, agilità e flessibilità.

Specialità Tacfit. A cura di Filippo Mazzacano

Il Tacfit aiuta chiunque voglia accedere al suo potenziale e ha come target svariati attributi fisici: la resistenza funzionale, la forza, il potenziale di movimento tridimensionale, agilità multi-modale e la coordinazione, la compensazione per le azioni e le posizioni ripetitive professionali e dovute allo stile di vita.

1 Progettazione intelligente: sinergia degli elementi **2** Ottimizzazione delle risorse: risultati senza sovraccarichi inutili **3** Scalabile: non importa il vostro stato attuale **4** Praticità: sempre risolto funzionale utile **5** Trasferibilità **6** Simmetria funzionale: evitare squilibri disfunzionali **7** Longevità: processo graduato e sostenibile **8** Progressione: L'obiettivo finale è sempre il passo successivo **9** Adattabilità innovativa: componenti modificabili **10** Sicurezza: Il sistema rende più adatto il tuo fisico a fare il tuo lavoro

MODULO NUTRITION - IL CONCETTO DI SALUTE
SECONDO WEEKEND: 3 e 4 marzo 2018

Vitamine e minerali. A cura del dott. Gino Caletti.

- Le vitamine, funzioni generali.
- Minerali e metalli tossici: effetti metabolici.
- La Vitamina D: effetti terapeutici e preventivi. Esposizione al sole e protocolli di integrazione.

Digestione e assorbimento. A cura del dott. Gino Caletti.

- Apparato digerente, funzioni fisiologiche e prevenzione delle patologie digestive.
- Comprensione degli errori alimentari più comuni che producono patologie digestive. Le cause della disbiosi batterica e micotica.
- Funzioni immunitarie dei probiotici. Comuni disturbi dell'alvo e strategie pratiche per correggerli.

Sistema immunitario, allergie e patologie croniche. A cura del dott. Gino Caletti.

- Cenni generali sul sistema immunitario.
- Infiammazione cellulare come causa di patologie croniche.
- Il frumento. Il problema non è il glutine. Danni del mais .

I principi del movimento. A cura di Gianluca de Benedictis.

- La pratica, adattare un workout personalizzato.
- Interpretazione del corpo, biomeccanica e fisiologia applicata.
- Interpretazione del corretto percorso nel movimento, feedback al paziente/cliente.

Specialità Climbing. A cura di Marco Alfano

Il modulo di Climbing, ha lo scopo di fornire ai partecipanti una panoramica sul climbing con l'obiettivo di poter introdurre i partecipanti all'attività condividendo le principali tipicità e caratteristiche:

- Sviluppo della motricità specifica, tappe evolutive e apprendimento motorio
- Il movimento verticale, analisi e conoscenza dei recettori coinvolti
- La muscolatura specifica, i distretti muscolari coinvolti e le reazioni coinvolte
- Climbing Fusion, applicazione di un modello di lavoro specifico sviluppato nel concept Natked



NATKED
ACADEMY
EDUCATION **TRAINING** NUTRITION



A chi ci rivolgiamo

Il corso di formazione si rivolge a studenti e professionisti, formati o in formazione nell'ambito delle discipline legate al movimento e agli operatori della salute: scienze motorie, trainer funzionali, personal trainer e terapeuti.

Perché frequentare la nostra Academy

Natked Academy forma e specializza professionisti pronti ad allenare ed educare le persone a stare bene, sviluppandone il potenziale e la percezione del corpo in un movimento coerente, fluido e naturale, rispettandone le caratteristiche e senza creare danni alla struttura.

I nostri specialisti saranno sempre più una figura di riferimento negli stili di vita, in grado di competere a livello nazionale e internazionale in un contesto di sempre maggiore attenzione verso salute e performance.

Questo percorso formativo risponde alla crescente domanda di trainer specializzati e qualificati, in grado di guidare le persone in un percorso ricco di elementi di caratterizzazione, anche lavorando in equipe con altri specialisti in ambito medico e terapeutico.

Natked rappresenta un'avanguardia italiana, una vera innovazione. Pur mantenendo un nucleo centrale portante dedicato al movimento, con tecniche che variano dall'animal locomotion, ai flow/fusion movement ed al time under tension tech, si occupa di dare un senso globale al lavoro del trainer, completandolo con aspetti fondamentali come la nutrizione, la psiche e la terapia.

Il nostro obiettivo è la diffusione di figure professionali altamente qualificate, in grado di individuare il percorso più adatto alle esigenze e alle caratteristiche distintive individuali .

Contenuti del corso

Il programma tratterà le quattro aree principali che influiscono sul benessere della persona:

- **Training – Il movimento** a cura di Gianluca De Benedictis, esperto di biomeccanica applicata al movimento e direttore tecnico e fondatore del metodo Natked: *come trattare la funzionalità originale del corpo, la richiesta di adattamento e la giusta risposta organica, il super allenamento.*



L'area training accompagnerà organicamente i temi affrontati nelle tre aree specifiche:

- **Therapy - Le terapie funzionali** a cura dell'osteopata Giuseppe Tarulli: *la nuova frontiera dell'osteopatia, capire il corpo in profondità.*
- **Mind - La psiche** a cura del dottor Raffaele Fiore: *il benessere legato allo stato psicologico, l'umore e l'emotività. La psiche e il legame con il corpo: il movimento e l'alimentazione. L'approccio alla medicina naturale.*
- **Nutrition - La nutrizione** a cura del dottor Gino Caletti: *i meccanismi della modulazione dietetica dell'infiammazione ed i campi di applicazione del terapeuta istruttore, un nuovo ruolo, una nuova frontiera.*

NOVITÀ EDIZIONE 2017: per approfondire gli aspetti tecnici del metodo Natked, Gianluca De Benedictis sarà affiancato dai nostri esperti del movimento, specializzati nelle discipline funzionali: **Tac Fit, Yoga, Climbing e Pilates**. Ogni weekend sarà caratterizzato da un approfondimento pomeridiano tecnico-pratico di 8 ore (4+4).

La struttura e il periodo dei moduli

Il **corso di formazione metodo Natked** si suddivide in 3 moduli indipendenti di due weekend ciascuno. Ogni weekend di lezione è composto da 7 ore al sabato e 7 alla domenica.

DATE PREVISTE:	7 e 8 ottobre	Therapy + Training	Fusion
	4 e 5 novembre		Fusion
	9 e 10 dicembre	Mind + Training	Yoga
	13 e 14 gennaio		Pilates
	3 e 4 febbraio	Nutrition + Training	Tacfit
	3 e 4 marzo		Climbing

Gli studenti possono scegliere **se frequentare uno o più moduli oppure tutto il percorso di 6 mesi**.

I tre moduli si concluderanno con un esame e la redazione di una tesina su uno degli argomenti al termine del ciclo, una tesina certificherà l'intero percorso con il conseguimento dell'attestato.

La frequenza minima di 5 dei 6 weekend del ciclo e la consegna della tesina daranno la possibilità di conseguire la **Natked Certification**.



I partecipanti avranno la possibilità di frequentare i centri Natked per tutta la durata del percorso. Sarà possibile accedere alle nostre sale, allenarsi con i gruppi e osservare da vicino come lavoriamo. Saranno organizzati gruppi di tirocinanti che faranno esperienza pratica nei nostri centri in periodi concordati.

Il flusso dei tirocinanti tuttavia sarà regolamentato in funzione delle presenze e su approvazione dei professionisti e del pubblico in attività, rispettando il diritto alla privacy dei clienti.

Gli studenti che dimostrano maggiore talento e passione avranno in seguito la possibilità di collaborare con Natked e di inserirsi in ambito lavorativo nel nostro Staff e di **essere coinvolti in periodi di stage.**

Le eccellenze di Natked Academy del 2016 hanno già trovato uno spazio come trainer all'interno dei nostri centri al termine della prima edizione di questo percorso formativo: nella sezione Alumni Academy è possibile trovare alcune video interviste e leggere le loro testimonianze.

Ulteriori specializzazioni

Concluso il corso di formazione sarà possibile specializzarsi nelle tre aree di interesse, in funzione delle competenze pregresse, con workshop integrativi specifici.

Cos'è NATKED?

Natked è un progetto che poggia su tematiche quanto mai attuali che riguardano l'educazione allo stare bene. Il benessere viene perseguito grazie al lavoro in equipe di un team di eccellenza con allenamenti su misura, terapie osteopatiche e fisio-massoterapiche, con particolare attenzione alla nutrizione e agli aspetti psicoterapici della persona.

Il progetto prende vita nel marzo del 2015 con un primo centro nella nuova area urbanistica di Porta Nuova a Milano e oggi ha già una seconda sede presso il Business Center Copernico 38, sempre a Milano.



NATKED
ACADEMY
EDUCATION **TRAINING** NUTRITION

Prezzi del corso di formazione

STUDENTI ESTERNI

- Un weekend = 370 € + IVA
- Ciclo completo (3 moduli) = 1.990 € (anziché 2.220 €) + IVA.

- partecipazione e tirocinio teorico / pratico
- possibile inserimento nel progetto Natked

Modalità di pagamento

Un weekend o un modulo singolo = 30% all'atto dell'iscrizione e 70% prima dell'inizio del master.

Ciclo completo = 100€ di caparra, 30% all'atto dell'iscrizione, 40% entro l'inizio del secondo modulo, 30% entro l'inizio del terzo modulo

Per informazioni:

Natked, via Vespucci 12 - 20123 Milano

Tel: 02/48479619

Mail: info@natked.com

