



Fascia Convention

"La Neuroplasticità della Fascia"

Sabato 12 aprile 2025

Full-immersion online: teoria, pratica, novità e approfondimenti.

Ospiti d'eccezione, esperienza, professionalità



08:50 – Apertura Convention

09:00 – 09:40 Antonio Stecco – “La biomeccanica della Fascia profonda”

Il dipartimento di bioingegneria ha sviluppato degli studi meccanici sulla fascia profonda che hanno aiutato a capire le caratteristiche di tale tessuto. Si è potuto capire la curva di stress-strain che richiama la problematica del riscaldamento in ambito sportivo, come pure la curva di stress-relaxation che riflette la percezione di stretching durante gli allungamenti degli arti. Non per ultimo si è confermato l'anisotropia della fascia e la sua viscoelasticità che permette una modificazione delle sue caratteristiche con l'applicazione di terapie manuali o esotermiche.

09:40 – 09:55 Antonio Stecco, question time.

10:00 – 10:25 Ester Albini – “Resilient aging e Allenamento Miofasciale: scienza e pratica in movimento”.

Riscopri il tuo potenziale e invecchia in modo resiliente!” Ti invitiamo a una lezione unica, dove teoria e pratica si incontrano per esplorare il ruolo dell'Allenamento Miofasciale nella promozione di un corpo forte, elastico e giovane.

10:30 – 11:00 Caterina Fede – “La rete nervosa nascosta: una spiegazione neurobiologica della plasticità fasciale”

La Fascia, da tempo al centro dell'interesse scientifico per le sue straordinarie proprietà biomeccaniche, è anche un tessuto strettamente connesso al sistema nervoso periferico. La Fascia profonda è ricca di terminazioni nervose libere, che, se over stimulate, possono portare a una sensibilizzazione nocicettiva. Allo stesso tempo, la Fascia superficiale è densamente innervata, soprattutto da fibre del sistema nervoso autonomo, giocando un ruolo cruciale nella

termoregolazione, nei cambiamenti di temperatura e nei problemi circolatori. Per questo motivo, chi lavora nel campo miofasciale dovrebbe integrare una prospettiva neurobiologica nello studio di questo tessuto per comprenderne meglio funzioni, alterazioni e capacità di adattamento.

11:00 – 11.15 Caterina Fede, question time.

11:20 – 11:50 Sónia Abrantes – FREE “La plasticità della danza”

Un viaggio affascinante nella relazione tra movimento, fascia e plasticità. Esploreremo come la danza, grazie alla sua natura fluida e creativa, stimoli la plasticità miofasciale e neurale, migliorando adattabilità, elasticità e consapevolezza corporea. Scopri come trasformare la fascia in uno strumento di espressione e benessere attraverso il linguaggio del corpo danzante!

11:55 – 12:35 Guido Bruscia – “La trinità funzionale neurale miofasciale, un caso di studio”

Esplora un caso di studio pratico che evidenzia la sinergia tra sistema nervoso, miofasciale e funzionale, applicata alla quarta età. Scoprirai come questi tre sistemi collaborano per migliorare il movimento, la stabilità e la qualità di vita, con strategie concrete e facilmente applicabili. Un approccio innovativo e integrato per il benessere nelle fasi avanzate della vita!

12:35 – 12.45 Guido Bruscia, question time

13:00 – 13:30 Nora Denaro – “Pilates Miofasciale per atleti: potenziare la performance degli arti inferiori”

Migliora forza, stabilità e coordinazione con esercizi che attivano le linee miofasciali. Ottimizza la performance sportiva, prevenendo infortuni e aumentando reattività ed equilibrio dinamico. Un allenamento mirato per sbloccare il tuo pieno potenziale atletico!

13:30 – 14.00 Marzia Ferraris – “Il ruolo dell’Allenamento Miofasciale nella performance sportiva”

Nelle varie discipline sportive i gesti tecnici hanno raggiunto livelli di eccellenza in termini di velocità, precisione e raffinatezza. Agli atleti, oggi, è richiesta una struttura fisica ottimale sotto molteplici aspetti. Un esoscheletro connettivale elastico, ben allenato e performante rappresenta una garanzia di salute e qualità strutturale. Integrare, in ogni seduta di allenamento, esercizi di mobilità dinamica e miofasciale accanto ai lavori specifici della disciplina è una vera “carta vincente”. Questo approccio non solo migliora i risultati sportivi, ma favorisce anche il benessere e la salute generale del corpo dell’atleta. L’argomento sarà approfondito con la presentazione di due studi pilota: uno condotto su atleti di alto livello e l’altro su giovani atleti, con relative analisi e considerazioni.

14:00 – 14:30 Ester Albin – “Mindless Mobility: libera il tuo movimento”

Una lezione unica per migliorare la tua mobilità con tecniche innovative che uniscono neuroplasticità e movimento miofasciale.

14:30 – 14:40 Ester Albin, question time

14:45 – 15:15 Annalisa Bonaguro – “Pilates Mindfulness: la plasticità mentale in movimento”

Scopri come il Pilates unito alla Mindfulness può stimolare la tua mente, migliorare la concentrazione e creare una connessione profonda tra corpo e mente. Un viaggio verso equilibrio e consapevolezza.

15:30 – 16:30 Robert Schleip – “Fascia and Emotions: the role of the Autonomic Nervous System”

La complessa interazione tra la fisiologia e la morfologia miofasciale e il sistema nervoso autonomo – comprendendo sia il ramo simpatico che quello parasimpatico – ha un’influenza profonda sulla dinamica del sistema immunitario. Recenti ricerche condotte dal nostro dipartimento, insieme a studi di altri gruppi di punta, hanno rivelato sorprendenti intuizioni su come le alterazioni in queste interazioni possano manifestarsi in condizioni come depressione, disturbo da stress post-traumatico, fibromialgia e una predisposizione alle tendinopatie. In questa sessione, esploreremo questi risultati innovativi, evidenziando la loro particolare rilevanza per i terapeuti del movimento e manuali. Inoltre, discuteremo alcune delle più stimolanti questioni emergenti che sono attualmente al centro della ricerca in questo ambito.

16:30 – 16:45 Robert Schleip, question time

16:50 – 17:20 Laura Scocchi – “Hamazon: Allenamento Miofasciale e Funzionale per una trasformazione duratura ed elegante”

Scopri Hamazon, il metodo che combina Allenamento Miofasciale e Funzionale per trasformare il tuo corpo con precisione ed eleganza. Un approccio mirato per risultati profondi e duraturi. Prova Hamazon, l’innovativo allenamento che unisce tecnica miofasciale e funzionale per scolpire il tuo corpo con precisione e armonia. Un percorso pensato per risultati duraturi e profondi.

17:25 – 18:20 Michol Dalcourt – “Sport and performance”

Allenati per essere Fascially Driven. L’atletismo non è esclusivo degli atleti: è una qualità che tutti possono e dovrebbero sviluppare. Deriva dalla capacità di esprimere movimenti fluidi, coordinati e pieni di energia, basati sull’integrazione del sistema nervoso, dei muscoli, delle articolazioni e della rete fasciale. Per questo motivo, è fondamentale integrare alcuni principi specifici nell’allenamento. Un aspetto cruciale è rendere la rete fasciale più reattiva e adattabile. In questo workshop esploreremo i principi che promuovono l’organizzazione, il rimodellamento e l’adattamento della fascia, supportando chiunque desideri migliorare le proprie capacità atletiche.

Obiettivi formativi

- Approfondire il modo in cui i tessuti si adattano ai carichi.
- Comprendere la differenza tra forza basata sui muscoli e forza basata sul movimento.
- Analizzare il ruolo cruciale della fascia nell’atletismo.
- Acquisire protocolli di allenamento utili per l’adattamento di tendini e fasce intermuscolari e imparare a integrarli in un programma di allenamento.
- Apprendere regressioni e progressioni per l’applicazione di questi protocolli di allenamento.

18:20 – 18:30 Michol Dalcourt, question time

18:30 Chiusura Convention e saluti



Fascial Training School
<https://fascialtrainingschool.com>