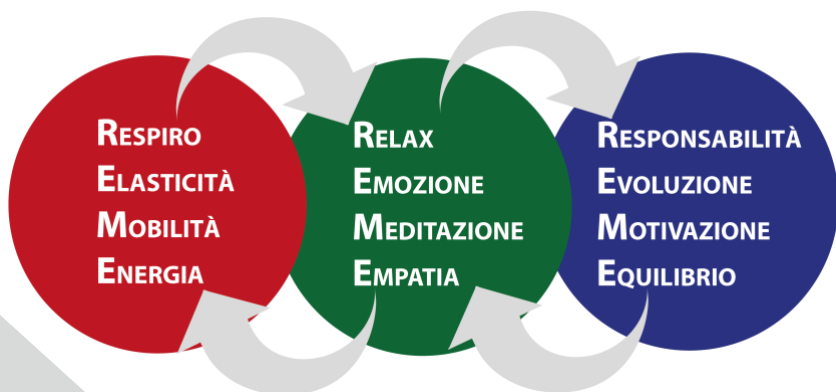


# metodo reme

RESPIRO ELASTICITÀ MOBILITÀ ENERGIA



## Formazione & Crescita Personale

Il successo che non ti aspetti

# metodo reme

RESPIRO ELASTICITÀ MOBILITÀ ENERGIA

Il **METODO REME®** si differenzia da tutte le proposte inerenti all'attività fisica perché non è una ginnastica o un allenamento tradizionale, è **un modo nuovo di preparare il corpo al movimento** per liberarlo dalle tensioni che lo bloccano, che danno dolore e riducono la possibilità di movimento. Le tensioni muscolari sono la principale causa di rigidità, infiammazione e blocco a carico dell'apparato osteoarticolare. Per sopportare ciò, il corpo assume una postura antalgica che determina l'insorgere di successivi irrigidimenti.

È un metodo facile col quale si ottengono risultati immediati e permanenti nel tempo. Un sistema di azioni e strategie per mantenere l'apparato muscolare e tutto il corpo in salute ed efficienza.

È **adatto a tutte le persone** in tutte le fasce d'età, in qualsiasi stato di forma fisica, a chi ha dolori muscolari, cervicali, mal di schiena, contratture, problemi posturali e dolori di vario genere ed entità. A chi pratica sport professionistico, amatoriale o per passione, a chi danza o balla e a tutte le persone che fanno del corpo il loro strumento di lavoro.

La decontrazione profonda attuata nella pratica del metodo, porta alla distensione, all'allungamento muscolare, agisce sulla postura, sul respiro armonizzando gli stati emotivi conferendo un autentico stato di **benessere psicofisico**.

È un'attività con la quale **le persone approfondiscono la conoscenza del corpo, acquisiscono strategie e strumenti utili** a sciogliere le proprie tensioni, per recuperare movimento, migliorare la postura e lo stato di salute generale.

Le facili azioni sperimentate e integrate ai gesti quotidiani daranno, in breve tempo, risultati straordinari e inaspettati anche dal punto di vista comportamentale e mentale. Le tecniche apprese divengono bagaglio personale e consentono il costante beneficio in termini di salute, energia, calma e qualità della vita.

### **Benefici del METODO REME®:**

- Recupero, mantenimento e incremento del grado di salute e benessere psico-fisico.
- Prevenzione di eventi dolorosi a traumatici dell'apparato osteo-articolare e di tutto il corpo.
- Attività propedeutica allo sport a tutte le attività di movimento.
- Riallineamento posturale.
- Incremento del grado di consapevolezza personale.
- Calma interiore e miglior approccio alla vita.

### **Come praticare il METODO REME®:**

- Sessioni collettive settimanali.
- Sessioni collettive intensive a tema.
- Sessioni di personal training MR®.
- Sessioni individuali di massaggio di riequilibrio energetico posturale METODO REME®.
- Workshop di presentazione.
- Stage di alcuni giorni.



### **Aree di applicazione del METODO REME®:**

- **Benessere fisico e mentale:** recupero dell'elasticità, riequilibrio posturale, liberazione del respiro, miglioramento della forma fisica, stimolazione delle potenzialità, eliminazione di tensioni e dolori. In particolare: mal di schiena, mal di testa, dolori articolari e muscolari, fibromialgia, tunnel carpale, alluce valgo, etc. Accelera il recupero psico-fisico conseguente a traumi e malattie.
- **Sport, arti marziali, danza:** incremento performance, prevenzione e diminuzione infortuni, riduzione tempi di recupero, aumento di concentrazione mentale.
- **Ragazzi:** per favorire e armonizzare crescita e sviluppo psico-fisico.
- **Terza età:** recupero scioltezza di movimento e vitalità.
- **Gravidanza:** libera il corpo dalle tensioni dovute al cambiamento del corpo durante la gravidanza e nel post parto agisce positivamente stimolando il recupero della forma fisica.
- **Benessere aziendale – Team building:** aiuta a migliorare il clima aziendale e la produttività conferendo empatia ai team lavorativi e contribuendo a ridurre le problematiche relazionali.

## IL PERCORSO FORMATIVO COMPLETO



## OPERATORE OLISTICO METODO REME® MOBILITY TRAINER®

Il percorso di formazione per diventare **OPERATORE OLISTICO METODO REME® - MOBILITY TRAINER®** è rivolto a chi desidera fare un percorso di crescita e consapevolezza di sé e intraprendere una nuova attività di sicuro successo con grandi soddisfazioni economiche e personali.

È consigliato anche a chi già svolge attività in ambito sanitario, olistico, educativo e sportivo: in particolare a naturopati, operatori olistici, fisioterapisti, osteopati, ostetriche, terapeuti che desiderino avvalersi di nuove tecniche per incrementare l'efficacia del loro lavoro ampliando la loro offerta ad un vasto bacino d'utenza.

Raccomandato anche a personal trainer, preparatori atletici, allenatori, atleti, insegnanti di educazione motoria e coach, insegnanti di danza e ballerini che vogliono apprendere questa innovativa tecnica che consente di incrementare l'elasticità muscolare, amplificare e rendere disponibile la potenza muscolare, migliorare concretamente le prestazioni sportive, diminuire l'incidenza di infortuni muscolari con sensibile aumento della concentrazione mentale.

Il percorso completo per conseguire l'attestato di **OPERATORE OLISTICO METODO REME® - MOBILITY TRAINER®** comprende tre livelli di formazione che possono essere praticati in un tempo variabile dai 2 ai 3 anni didattici in funzione della programmazione di tali corsi e delle disponibilità personali.

#### 1° ANNO

- **TRAINER METODO REME®** gestione dell'attività di gruppo e dipersonal training
- **MASSAGGIO POSTURALE METODO REME®**

#### 2° ANNO

- **TECNICHE ENERGETICHE APPLICATE AL METODO REME®**

L'attività formativa per **TRAINER METODO REME®** fornisce gli strumenti per la gestione dell'attività in sessioni collettive e individuali di Personal Training METODO REME®.

L'attività formativa per il **MASSAGGIO POSTURALE REME®** fornisce gli strumenti per praticare sessioni individuali di massaggio finalizzate al riequilibrio muscolare e posturale. Tale attività rappresenta un importante strumento di specializzazione per chi già svolge attività di massaggio con altre tecniche. È un'ulteriore specializzazione per il Trainer METODO REME® per gestire le sessioni collettive con maggior preparazione e competenza.

L'attività formativa di **TECNICHE ENERGETICHE APPLICATE AL METODO REME®** fornisce gli strumenti per svolgere sessioni di massaggio posturale e/o di gruppo, interpretando e applicando le conoscenze acquisite in chiave energetica.

Durante lo svolgimento della formazione saranno alternate parti di teoria a molta pratica che consentirà di sperimentare e verificare personalmente gli straordinari effetti del metodo. L'attività è regolamentata dalla Legge n. 4/2013.

Per i professionisti già iscritti S.I.A.F. si potrà richiedere il rilascio di Crediti Formativi **ECP**.

I corsi sono a numero chiuso e riservati a massimo 20 partecipanti.

Le date di svolgimento dei corsi sono nel relativo pieghevole o nel sito al link <https://metodoreme.it/formazione>

La direzione si riserva il diritto di modificare per validi motivi organizzativi o per cause di forza maggiore le date individuate. Gli iscritti saranno tempestivamente informati e aggiornati sulla nuova data.

Il percorso può essere iniziato indifferentemente dal corso per TRAINER METODO REME® o dal MASSAGGIO POSTURALE REME® e comprende anche un  **tirocinio**  concernente gli apprendimenti esaminati.

Nel primo caso sarà:

- Partecipazione a n. 10 sessioni settimanali di gruppo in presenza od online a titolo gratuito.

Per il Massaggio Posturale sarà:

- Compilazione di n. 25 schede relazionanti altrettanti trattamenti di massaggio posturale di tipo amatoriale e/o professionale eseguiti nel corso degli anni di formazione come pratica autonoma.
- Ricevere 10 trattamenti didattici da Gloria Spiritelli
- Effettuare 4 trattamenti di supervisione

Al completamento dei tre livelli e del tirocinio previsto sarà richiesta la stesura di un elaborato finale di 30 pagine relazionante l'esperienza personale con il metodo, la sua pratica e il riscontro con i primi clienti.

In sede di esame finale, con la discussione dell'elaborato presentato, si completerà il percorso formativo con l'acquisizione del titolo di **OPERATORE OLISTICO METODO REME® - MOBILITY TRAINER®**, figura registrata di riferimento del METODO REME® con iscrizione al registro privato dell'Ente di Formazione METODO REME®.

L'attività è regolamentata dalla Legge n. 4/2013.

Per il conseguimento dell'**attestazione di qualifica professionale** rilasciata da S.I.A.F. valida in ambito europeo, sarà richiesta la partecipazione all'attività didattica in Deontologia Professionale di 8 ore tenuta da delegato S.I.A.F.

Le quote di partecipazione al suddetto corso e l'iscrizione all'associazione sono stabilite da S.I.A.F. e non sono comprese nel costo del percorso formativo. Il successivo esame con discussione dell'elaborato finale sarà in presenza di un Commissario incaricato S.I.A.F.



# TRAINER METODO REME®

Acquisirai le competenze necessarie per la gestione in sessioni collettive e individuali di questo **innovativo strumento** utile per la tua professione e per il tuo benessere e dei tuoi clienti.

Ciò che apprendrai è il distillato di efficaci tecniche dirette al mantenimento della salute ed è frutto di oltre 20 anni di esperienza. Ti distinguerai da ciò che tutti gli altri propongono offrendo un **sistema unico, innovativo, naturale** e in sintonia con la fisiologia del corpo.

I movimenti proposti sono **di facile esecuzione, piacevoli e rilassanti** e sorprendentemente efficaci; agiscono sulla struttura muscolare e sulla causa del dolore, con risultati immediati e miglioramenti continui e permanenti.

Argomenti trattati:

- Introduzione e presentazione obiettivi formativi
- Il Trainer METODO REME®, aree di applicazione
- Françoise Mézières e le catene muscolari
- Trigger Point
- Altre tecniche e teorie di riferimento
- Analisi Posturale e fisiologia del corpo
- Studio delle asimmetrie
- L'automassaggio
- Comunicazione utile ed efficace, cenni di Programmazione Neuro Linguistica
- La gestione del gruppo
- Come modulare la voce e le parole utili
- Fasi e aspetti generali della sessione di lavoro
- Progettare e comporre la sessione
- L'accoglienza e la condivisione iniziale: scopi e finalità
- La fase di rilassamento, ascolto di sé e osservazione
- Il lavoro centrale sulla struttura muscolare
- Organizzazione dell'ambiente
- Scelta delle musiche di sottofondo
- Fasi intermedie di consapevolezza corporea
- METODO REME®: risolvere il mal di schiena
- Lavori di movimento, relazione, contatto
- Comportamento ed etica dell'operatore



- Rispondere alle domande del cliente
- METODO REME® integrazione nello sport e nella danza
- Fase finale della sessione
- La sessione individuale
- Lo stage
- Test finale: Sessioni di gruppo.

Nell'ambito della formazione sarà dato ampio spazio alla pratica con l'esperienza personale delle 12 sessioni iniziali di lavoro indicate per la gestione di tre mesi di attività.

Il corso si svolge in 96 ore di teoria e pratica.

## **MASSAGGIO POSTURALE METODO REME®**

L'attività formativa fornisce strumenti utili ed efficaci per gestire sessioni individuali con metodiche specifiche del METODO REME®. Durante le lezioni saranno affrontate le problematiche muscolari in modo innovativo e originale.



Raccomandato a chi desidera approfondire la conoscenza di sé e le dinamiche della struttura muscolare e del corpo e a chi ha conseguito l'attestato di TRAINER METODO REME® per completare con nuovi strumenti la propria formazione nel metodo e per meglio condurre con maggior competenza le sessioni collettive.

È rivolto anche ai professionisti che si occupano del benessere e dello sport: in particolare a fisioterapisti, terapeuti, osteopati, ostetriche, naturopati, allenatori, insegnanti di danza e di discipline olistiche, coach.

Argomenti trattati:

- Obiettivi del METODO REME®
- Il massaggio: significato profondo
- Le scoperte di Mézières
- Le catene muscolari
- Cenni di anatomia. Anatomia esperienziale
- Trigger Point
- Diaframma e fisiologia del respiro, lavoro di consapevolezza
- Il corpo fisiologico: studio e osservazione
- Analisi posturale e asimmetrie
- Tono muscolare: contrazioni isometriche e isotoniche
- Tecniche di massaggio muscolare profondo
- Ritmo di lavoro, postura dell'operatore
- Qualità del tocco
- Massaggio in posizione laterale, supina e prona
- Asimmetrie e rotazioni: analisi e osservazione
- Compilazione della scheda cliente
- Massaggio dell'addome
- Sequenza di trattamento
- Analisi problematiche incontrate
- Come usare le palline e il Free Back
- Schiena e metameri
- Tensioni ed emozioni
- Il linguaggio del corpo
- Comunicazione efficace. Programmazione Neuro Linguistica
- Rapportarsi con la clientela: le convinzioni limitanti
- Studio dell'ambiente di lavoro e della cura personale
- Olio per massaggio
- Massaggio sulla poltrona
- Massaggio del viso e osservazioni posturali
- Test di valutazione finale

Durante lo svolgimento di tutto il percorso formativo di massaggio sarà dato ampio spazio di esercitazione sulle tecniche fornite, di condivisione degli effetti e delle problematiche riscontrate.

Il corso si svolge in 80 ore di teoria e pratica.

# TECNICHE ENERGETICHE APPLICATE AL METODO REME®

Analizza la struttura energetica del corpo riferendo l'analisi degli squilibri strutturali al ciclo stagionale nella visione globale dell'essere umano. È un importante strumento per acquisire una più ampia capacità di lettura e interpretazione delle problematiche legate alle sintomatologie muscolari e articolari.

Vivamente consigliato agli operatori per arricchire e approfondire questa importante visione ed essere di grande supporto ai propri clienti .

Si svolge nell'arco di un anno solare.

Argomenti trattati:

- Il mantenimento della salute in armonia con la natura
- Medicina cinese. Meridiani energetici
- Cicli stagionali e i 5 elementi
- Organi, visceri e connessioni
- Gestione delle emozioni
- Riflessologia plantare
- Metameri e Dermalgie
- Floriterapia di Bach
- Fitoterapia di base
- Cronoriflessologia secondo Di Spazio
- EFT (Emotional Freedom Tecniqe)
- Costellazioni Familiari Sistemiche



Il corso si svolge in 80 ore di teoria e pratica.

Si svolge in 11 giorni distribuiti in 5 fine settimana a cadenza bimensile: dal venerdì pomeriggio, solo per il primo weekend, poi per gli altri 4 dal sabato mattina alla domenica pomeriggio.

## **INVESTIMENTO PREVISTO E MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

### **TRAINER METODO REME®**

96 ore di teoria e pratica – vedi articolazione date e orari a seconda della sede identificata.

- 1.470 € per pagamento in tre rate mensili
- 1.397 € per pagamento in unica soluzione: acconto 100 € - 1.297 € entro un mese dall'inizio del percorso formativo.

### **MASSAGGIO POSTURALE REME®**

80 ore di teoria e pratica – vedi articolazione date e orari a seconda della sede identificata.

- 1.270 € per pagamento in tre rate mensili
- 1.197 € per pagamento in unica soluzione: acconto 100 €

### **TECNICHE ENERGETICHE APPLICATE AL METODO REME®**

80 ore di teoria e pratica - 11 giorni/5 weekend a cadenza bimensile

- 1.270 € per pagamento in cinque rate
- 1.197 € per pagamento in unica soluzione

I prezzi sono comprensivi di tasse.

Esegui Il pagamento con:

- Bonifico bancario intestato a:

Gloria Spiritelli - Banca INTESA SAN PAOLO Mantova - Corso della Libertà - IBAN IT92U0306911510100000018318

Causale: Corso di formazione METODO REME®

Invia copia della ricevuta di versamento a: [info@metodoreme.it](mailto:info@metodoreme.it)

- Direttamente al link per pagamento con carta o PayPal  
<https://academy.metodoreme.it/pages/la-formazione>

Nell'investimento previsto per i corsi, è compreso il materiale didattico consistente in un esaustivo manuale relativo a ogni corso formativo.

## **REGOLAMENTO**

- Il conseguimento dell'attestato è subordinato alla partecipazione effettiva a tutti i moduli.
- In caso di assenza è possibile recuperare il modulo nell'edizione successiva.
- Con l'iscrizione si aderisce al percorso scelto e ci s'impegna al pagamento dell'intera quota.
- Eventuali riprese video-fotografiche effettuate dalla Direzione del Centro METODO REME®, previa autorizzazione, potranno essere usate a scopi divulgativi, se non dichiarato esplicitamente.
- Non è consentito, ai partecipanti, fare riprese audio-video durante le lezioni.

L'attività didattica è svolta da Gloria Spiritelli, ideatrice del METODO REME®, Trainer certificata S.I.A.F con codice di attestazione LO1366T-OP e direttrice didattica dell'Ente di Formazione METODO REME® iscritto con codice SC198/15 nell'elenco nazionale S.I.A.F. degli Enti Formativi.

Per qualsiasi ulteriore chiarimento si contatti telefonicamente o via mail la segreteria della scuola ai seguenti recapiti.

Tel. +39 331 3134700 | [info@metodoreme.it](mailto:info@metodoreme.it)

**[www.metodoreme.it](http://www.metodoreme.it)**

# **METODO REME®**

di Gloria Spiritelli

P.IVA: IT 01948240203

Tel. +39 331 3134700 | [info@metodoreme.it](mailto:info@metodoreme.it)

[www.metodoreme.it](http://www.metodoreme.it)

