



10 CREDITI ECM  
15 PARTECIPANTI



# FAI SORRIDERE LA TUA SCHIENA CON BACK SCHOOL

CORSO TEORICO-PRATICO DI POSTURA, ERGONOMIA E  
RESPIRAZIONE NELLA PRATICA CLINICA

**CLAUDIA PEIRETTI**



**08 FEBBRAIO 2025**

Sala corsi Kravos&Guadagno, Trieste



# CLAUDIA PEIRETTI

Claudia Peiretti, classe 1981, vive e lavora a Torre Pellice in provincia di Torino. Chinesiologa, nel 2003 si laurea con lode in Scienze Motorie e Sportive presso la SUIISM di Torino e nel 2005 si specializza, con lode, in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche Adattate (AFA) sempre presso la stessa facoltà torinese. Segue un master in AFA (Attività Fisica Adattata) all'anziano e un corso di perfezionamento in Chinesiologia. Dal 2003 iscritta all'U.N.C. (Unione Nazionale Chinesiologi) e da marzo 2021 membro del CISM (Comitato Italiano Scienze Motorie).

Titolare dello studio Chinesifit con sede a Torre Pellice, da oltre 15 anni si occupa di movimento, postura e benessere. Presso il suo studio si occupa di riprogrammazione posturale globale (RPG), Back School - ginnastica posturale, pilates, chinesiologia attiva e passiva per rachialgie, artralgie, osteoporosi e patologie degenerative, ri-educazione motoria e funzionale post traumatica e post chirurgica, ginnastica propriocettiva, educazione respiratoria, geromotricità, ginnastica pre e post parto, attività fisica adattata per diversamente abili (disabilità motorie e sensoriali) e applicazione Taping Neuromuscolare (Kinesio Tape). Formazione Back School di 1° e 2° livello - programma Benedetto Toso. Corso specifico di formazione "Back School in Azienda". Corso specifico di formazione Back School nella "Rieducazione del pavimento pelvico nelle disfunzioni pelvi perineali". Corso specifico di formazione Back School - "Scuola del Respiro". Corso specifico di formazione e aggiornamento UNC sul pavimento pelvico - 1° - 2° e 3° livello - Giugno 2022. Membro di Italia Back School - Scuola della schiena - Programma Toso ed ideatrice del marchio ValPelliceBackSchool. Ideazione e realizzazione del progetto "Back School - Azienda in Movimento" presso Freudenberg Sealing Technologies S.a.s. - Luserna S.G. (TO) - Giugno 2022 ancora in corso. Attività di docenza e formazione "Back School in

Azienda" per Uffici e VDT presso Pontevecchio srl - Luserna S.G. (To) - Giugno 2021. Attività di docenza Back School, chinesiologia e postura presso Alfa Academy - Alfasic srl nel corso di formazione RLS - Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza (novembre 2020) e corso Sicurezza lavoratori per OSS - Diaconia Valdese (novembre/dicembre 2021 - gennaio/giugno 2022 e febbraio 2023). Attività di docenza Back School, chinesiologia e postura presso CSANA Academy - Training di Strumentazione Parodontale Ergonomica Dott.ssa Consuelo Sanavia (Asti, febbraio/settembre 2022 - febbraio 2023) e prossima relatrice al Congresso CSANA UPDATE 2023 (Asti, 12-13 maggio 2023).

Responsabile corsi fitness e wellness presso la palestra "G. Vivere il Movimento" di Torre Pellice, insegna Back School e ginnastica posturale, Movimento funzionale, PilatesChinesi, YogaChinesi ed attività musicali. Responsabile e coordinatrice del corso di Attività Fisica Adattata (AFA) per il Comitato Sclerosi Multipla in Val Pellice. Ideatrice e responsabile del progetto "Postura in movimento: a scuola con la Kikka Active Chair" in collaborazione con la ditta Tetra snc di Ciriè (To) e del progetto Back School - "La mia schiena va scuola". Responsabile e coordinatrice del corso "A.R.S. Ascolta Respira Sorridi", un percorso di respirazione consapevole e di educazione respiratoria per conoscere ed approfondire il mondo del respiro. Wellness Advocate DoTerra, ideatrice e responsabile del progetto "ChinesiAromaTherapy in movimento" in collaborazione con altre figure professionali del settore salute&benessere. Dal 2019 collabora con il gruppo Diastasi Italia ODV come figura professionale di riferimento nel trattamento della diastasi addominale attraverso esercizi specifici e di riequilibrio posturale. Membro di Diastasi Italia Official Group e di Diastasi Italia Fit&Food. Da aprile 2020 membro BNI - capitolo Pinerolo. Da maggio 2020 ideatrice e responsabile del progetto "Salute e Benessere in movimento. A casa tua" in collaborazione con Anna Gazzera, infermiera e Simona Peiretti, life coach. Da aprile 2021 Ambassador e consulente specializzata YoWalk® per la Riattivazione Plantare Progressiva. Attualmente impegnata in progetti di promozione e prevenzione della salute sia in ambito scolastico che aziendale per sviluppare una maggior consapevolezza sul tema "Postura e movimento" e migliorare la qualità della vita e la sua sostenibilità attraverso uno stile di vita sano ed attivo.



## ABSTRACT

Adottare una postura funzionale, attiva ed ergonomica durante il trattamento del paziente è fondamentale per l'operatore perché lo aiuta ad alleggerire il proprio lavoro, rendendolo meno faticoso e migliorando il benessere psico-fisico.

### **Come si può ottenere tutto questo stando seduti?**

Utilizzando una seduta dinamica dotata di fit ball unitamente ad un percorso specifico di formazione Back School per imparare e fare esperienza di alcuni esercizi fondamentali e dire addio al mal di schiena.

## OBIETTIVI DEL CORSO

*Creare e fornire degli esercizi di facile ed immediata applicazione e utilizzo per stimolare il movimento, la postura e migliorare la qualità della vita del professionista.*

*Rendere ergonomica la postazione di lavoro per dire addio al mal di schiena.*

*Favorire e sviluppare una respirazione consapevole ed efficace.*

*Promuovere la salute ed il benessere psico-fisico sul luogo di lavoro.*



# ARGOMENTI DEL CORSO

## SESSIONE MATTUTINA

**9.30 - 12.30**

**9.00: ACCOGLIENZA/REGISTRAZIONE PARTECIPANTI**

**9.30: INIZIO CORSO 1^ PARTE**

- Back school: conosciamo la nostra schiena (anatomia e fisiologia del rachide)
- Educazione posturale da seduti
- Posture disfunzionali e lombalgia
- Educazione posturale da in piedi

**11.00 - 11.10: PAUSA CAFFÈ'**

**11.15: INIZIO CORSO 2^ PARTE**

- Neck school
- Esercizi per la cervicalgia
- Tecniche di rilassamento breve

**12.30 - 14.00: BRUNCH**

## SESSIONE POMERIDIANA

**14.00 - 17.00**

**14.00: INIZIO CORSO 1^ PARTE**

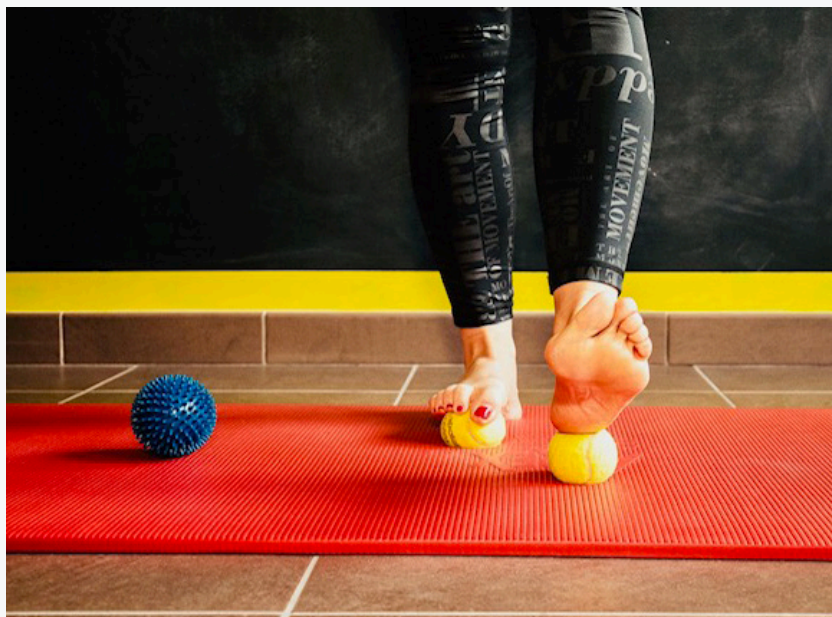
- Educazione respiratoria: il magico potere del respiro
- Chinesiromaterapia: un supporto prezioso per operatore e paziente

**15.15 - 15.25: PAUSA CAFFÈ'**

**15.30: INIZIO CORSO 2^ PARTE**

- Fai sorridere la tua schiena: i 7 esercizi fondamentali per dire addio al mal di schiena
- Piedi e postura...prenditene cura!
- Consigli per il riposo notturno

**16.30 - 17.00: CONFRONTO, DISCUSSIONE, DOMANDE RELATIVE AL CORSO e CONSEGNA ATTESTATI**



## ELENCO MATERIALI PER I PARTECIPANTI:

- Abbigliamento comodo e funzionale per le sessioni pratiche
- Tappetino e asciugamano
- Borraccia d'acqua

## OGNI ISCRITTO AL CORSO IN PRESENZA RICEVERÀ:

- Sacca Chinesifit
- Attestato di partecipazione

Il corso si svolgerà utilizzando la Kikka Active Chair come sedia per ciascun partecipante.

Eventuali ulteriori attrezzi per le sessioni pratiche (indicate in rosso negli "Argomenti del corso") saranno messi a disposizione dal docente.



## Modalità iscrizione

Per partecipare al corso contatta la nostra Segreteria Organizzativa scrivendoci su WhatsApp oppure chiamandoci telefonicamente.



**WhatsApp 366 6985470**

**Chiamaci 010 5960362**

### Segreteria Organizzativa

e20 S.r.l. (Provider ECM n. 410)  
Via A. Cecchi, 4/7 scala B  
16129 Genova  
Tel: +39 010 5960362  
Email: corsi@e20srl.com  
**Web: e20srl.com**  
C.F. e P.I.: 01236330997



### Quota

**€ 300,00 + IVA (22%)**

In caso di mancata partecipazione verrà effettuato un rimborso al netto dei diritti di Segreteria (50% della quota di iscrizione iva compresa) solo se la disdetta scritta sarà pervenuta alla Segreteria entro e non oltre 15 giorni prima dallo svolgimento dell'evento per comprovati motivi. Le iscrizioni saranno ritenute valide solo se accompagnate dalla quota di iscrizione o dalla ricevuta del bonifico.

### Sede del corso

Sala corsi Kravos&Guadagno  
Terzo piano  
Via San Nicolò 19  
34121 Trieste



Direttore Sanitario Dott.  
Francesco Guadagno  
Autorizzazione Sanitaria:  
76682-P/T/GEN.IV.1.D.6 del  
18/12/19



### Modalità pagamento

- Bonifico bancario sul C/C e20 S.r.l.  
BPER Banca Agenzia 7 - Genova  
IBAN: IT 58J05 387 014 070 000 470 48850
- On-line tramite il sito [www.e20srl.com](http://www.e20srl.com)