

3ª Edición

LFM

**Libertad
Fascial en
Movimiento**

**Del 16/05 al 01/08
2021**



freefascia

Mobilization

freefascia

Core

freefascia

Slowly

freefascia

3R

freefascia

Scan

freefascia

Ready

12 semanas
+ de **35** horas



Los 6 Módulos de Conocimiento

¿Alguna vez te has quedado sin saber cómo solucionar el problema de tu paciente/cliente?

Descubre todo lo que tienes que saber sobre las Cadenas Miofasciales y pon fin al problema.

Método Free Fascia te proporcionará las herramientas para que seas mejor profesional.



En el curso **Método Free Fascia LFM** (Libertad Fascial en Movimiento) **COMPLETO**, descubrirás nuestros contenidos ONLINE y aprenderás todo sobre la **Anatomía y Fisiología Miofascial**, cómo aplicar ejercicios de **Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento** (diseña, crea y **aplica** más de **150 ejercicios**), descubre los **7 Protocolos de Valoraciones** (posturales estáticas y dinámicas), todo ello en base al funcionamiento y disposición de las **Cadenas Miofasciales** para:

- Tratar a tus **pacientes**
- Mejorar el **rendimiento** de tus atletas y alumnos
- Ofrecer estímulos que atienden a un **correcto** funcionamiento de las **Cadenas Miofasciales**
- **Proteger** el sistema fascio-musculo-esquelético de lesiones por sobresolicitación/sobrecarga
- Optimizar la **duración de tus tratamientos**
- **Disminuir** los tiempos de recuperación
- Descubrir las **causas** mecánicas de **las disfunciones fascio-musculo-esqueléticas** más comunes
- Mejorar los resultados de tus **sesiones de entrenamiento**
- Disponer de herramientas de **valoración postural y programación de ejercicios** en base a las Cadenas Miofasciales

Está indicado tanto para **Fisioterapeutas**, Kinesiólogos u Osteópatas como para **profesionales del deporte, del movimiento, de la recuperación y prácticas físicas** (Yoga, Pilates, Hipopresivos).

Objetivos

Conocer las bases teóricas actuales de la anatomía y fisiología del tejido fascial y derivados.

- Conocer en profundidad las bases anatómicas y fisiológicas de la movilización miofascial.
- Identificar las **14 cadenas miofasciales**, que gozan de evidencias científicas, desde la perspectiva anatómica y motriz.
- Ser capaz de identificar cuáles son, su función y uso, de las herramientas utilizadas para la MMIA - Movilización Miofascial Inducida por **Accesorios (Foam Roller, Roller Massager, IASTM, Terapia de Vibración, Terapia de Percusión)** en distintos contextos (clínicos-deportivos).
- Conocer las principales utilidades de la **MMIM - Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento** en la terapia y otras prácticas físicas.
- Ser capaz de idear sesiones que incorporen los conocimientos adquiridos en contextos clínicos y deportivos diversos.
- Ser capaz de seleccionar e idear ejercicios de MMIM que evidencien los conocimientos adquiridos.
- Descubrir una herramienta de **trabajo personal y profesional**.

Plan de estudios

freefascia

Mobilization

Módulo 1

En este primer módulo se explicarán todas las bases necesarias para que seas capaz de relacionar la anatomía y la fisiología de las Fascias con el movimiento.

Descubrirás todas las técnicas de Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento (MMIM). Las posibilidades de abordaje en tus sesiones se verán ampliadas de una manera notoria desde el primer día de curso.

Asignaturas a superar:

- Anatomía Fascial
- Fisiología Fascial
- Anatomía de las Cadenas Miofasciales
- Fisiología de las Cadenas Miofasciales
- Free Fascia – MMIM (125 ejercicios)

Módulo 2

La debilidad de la zona del núcleo o centro del cuerpo, también denominada *core*, está relacionada con distintos trastornos musculoesqueléticos del raquis. Disponer de un *core* capaz de hacer frente a las constantes exigencias físicas propias de la mantención de posturas o gestos (deportivos o de la vida cotidiana), es el principal objetivo de cualquier intervención terapéutica o de rendimiento.

Al finalizar este módulo comprenderás de qué manera las Fascias son determinantes en los procesos adaptativos en una zona del cuerpo crucial en la mantención de la funcionalidad articular axial y periférica.

Todo ello y más al finalizar este módulo.

Asignaturas a superar:

- Free Fascia - Core
- Free Fascia – Ejercicio Físico y tratamientos de TME.
- Free Fascia – MMIM (25 ejercicios)

Módulo 3

Los estiramientos estáticos, dinámicos, pasivos y activos, son recursos habitualmente utilizados en distintos contextos. Descubrirás qué respuestas y adaptaciones se producen en el Tejido Fascial frente a esos estímulos. Además de conocer cómo proporcionar estímulos encaminados a la Facilitación Neuro Fascial.

Distintos ejercicios de MMIM capaces de estirar lo único que se puede estirar en el sistema fascio-músculo-esquelético, las Fascias.

Asignaturas a superar:

- Free Fascia – Slowly
- Free Fascia – Estiramientos y Cadenas Miofasciales
- Free Fascia – MMIM (20 ejercicios)
- Free Fascia – FNF (28 ejercicios)

Módulo 4

Rehidratación – Reperusión – Recuperación, las bases que te guiarán para conocer los distintos accesorios para la Movilización Miofascial Inducida por Accesorios (MMIA).

Foam Roller, Roller Massager, IASTM, TMI, Balls, Terapia de Percusión, Terapia de Vibración, son algunos de los accesorios que utilizarás para aprender las distintas técnicas de aplicación.

Sabrás cómo utilizarlas y las respuestas producidas sobre el tejido Fascial.

- Acelera los procesos de recuperación muscular.
- Optimiza tu tiempo de intervención con cada paciente/cliente.
- Mejora la efectividad y eficiencia en tus sesiones.

Asignaturas a superar:

- Free Fascia – 3 R
- Free Fascia – MMIA y la evidencia científica en su uso.
- Free Fascia – MMIA (40 técnicas/ejercicios)

Módulo 5

“Lo que no se define, no se puede medir. Lo que no se mide, no se puede mejorar. Lo que no se mejora, siempre se degrada.” (Lord Kevin – Físico y matemático británico; 1827-1907).

Serás capaz de aplicar hasta 7 protocolos y procedimientos para identificar, analizar qué Cadenas Miofasciales interfieren en la movilidad optima del sistema. Además de determinar qué técnicas/ejercicios, de todos los que conoces, son las más apropiadas en cada momento.

Asignaturas a superar:

- Free Fascia – Valoración postural estática
- Free Fascia – Valoración postural dinámica
- Free Fascia – Valoración de ROM
- Free Fascia – Valoración del estado/nivel de rigidez
- Free Fascia – Valoración de las respuestas adaptativas del tejido miofascial
- Free Fascia – Valoración de las sinergias fascio-musculo-esqueléticas

Módulo 6

¿Listo para aplicar todo el conocimiento adquirido en los módulos anteriores?

Al finalizar el ultimo módulo serás capaz de combinar toda tu experiencia personal y profesional anteriores a esta formación, con las experiencias y conocimientos adquiridos en Especialista Free Fascia. Tus pacientes/clientes se beneficiarán desde el primer día.

Asignaturas a superar:

- Free Fascia – Estudio de casos prácticos
- Free Fascia – Modelos de intervención en los trastornos musculoesqueléticos más comunes
- Free Fascia – Los 6 módulos del Método LFM y otras aplicaciones

Calendario de seguimiento

*“A continuación verás un **calendario de seguimiento** (recomendado) dónde te acompañaré semana tras semana para que tu **aprendizaje** sea lo más **significativo** posible y **resuelva** todas tus **dudas**.”*

Ese calendario no es de cumplimiento obligatorio;

todo el contenido se quedará grabado y disponible para ser visto cuando, cuanto y como quieras.

Calendario de seguimiento



1.

TUTORIA 1 INAUGURAL

16 de Mayo de 2021.

Sesión **EN DIRECTO**



2.

MÓDULO 1

16 a 30 de Mayo de 2021

Clases GRABADAS disponible en
AULA VIRTUAL



3.

TUTORIA 2 SEGUIMIENTO

30 de Mayo de 2021.

Sesión **EN DIRECTO**



4.

MÓDULO 2

30/05 a 13 de junio de 2021

Clases GRABADAS disponible en
AULA VIRTUAL



5.

TUTORIA 3 SEGUIMIENTO

13 de Junio de 2021.

Sesión **EN DIRECTO**



6.

MÓDULO 3

13 a 27 de Junio de 2021

Clases GRABADAS disponible en
AULA VIRTUAL



7.

TUTORIA 4 SEGUIMIENTO

27 de Junio de 2021.

Sesión **EN DIRECTO**



8.

MÓDULO 4

27/06 al 11 de Julio de 2021.

Clases GRABADAS disponible en
AULA VIRTUAL



9.

TUTORIA 5 SEGUIMIENTO

11 de Julio de 2021.

Sesión **EN DIRECTO**

Fórmate en 12 semanas

freefascia

Calendario de seguimiento



10.

MÓDULO SCAN

11 a 25 de Julio de 2021

Clases GRABADAS disponible en
AULA VIRTUAL



11.

TUTORIA 6 SEGUIMIENTO

25 de Julio de 2021.

Sesión **EN DIRECTO**



12.

MÓDULO SCAN

25/07 a 01 de Agosto de
2021

Clases GRABADAS disponible en
AULA VIRTUAL



13.

TUTORIA 7 SEGUIMIENTO

01 de Agosto de 2021.

Sesión **EN DIRECTO**



14.

MASTER CLASS EXTRA

19 de Septiembre de
2021.

Sesión **EN DIRECTO**

***siempre a las 17:00 (hora España/Madrid)**

Fórmate en **12** semanas

freefascia

Recursos de aprendizaje

60 horas académicas con clases grabadas (**visionado ilimitado**) ONLINE

Resuelve tus **dudas** en nuestro **FORO**

7 Tutorías colectivas quincenales* **EN DIRECTO** (ZOOM)

Dossier de estudios completo (recopilación de los principales **artículos científicos**)

Exámenes para superar las asignaturas

Emisión de **CERTIFICADO** de asistencia a Método Free Fascia LFM.

MUY IMPORTANTE:

Master Class EXTRA post finalización del curso*

**consulta calendario de seguimiento en las páginas anteriores*



freefascia

Docente

Leandro Ferreira es el **creador y fundador de Free Fascia**.

Doctor (PhD) por la Universidad de Valencia en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2016), reúne más de 20 años de experiencia en el ámbito profesional del ejercicio físico y la recuperación física. PDI en la Universidad Internacional de Valencia. Licenciado en Educación Física (1998) y Post Grado en Fisiología del Ejercicio (2002).

Colegiado nº: 61514



3ª Edición

LFM

**Libertad
Fascial en
Movimiento**

**Del 16/05 al 01/08
2021**

