

Formação Livre • Lisboa

FÁSCIA E CADEIAS MUSCULARES NA AMPLITUDE DE MOVIMENTO



Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata
paulo.barata@ulusofona.pt

Secretariado

Inês Filipa Tavares de Sousa
f5332@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

1 ect

Apresentação

Entre os inúmeros sistemas que o corpo humano possui, este curso pretende dar maior visibilidade a um sistema muitas vezes "esquecido", mas cujo impacto é transversal a todo o organismo: o Sistema Fascial. Embora não seja uma descoberta recente, atualmente constitui um dos mais modernos objetos de estudo, dada a sua enorme relevância para o bem-estar físico e mental. Hoje, mais do que nunca, a saúde é a nossa prioridade e, a cada dia que passa, compreendemos que existe muito mais além dos sistemas muscular, ósseo, vascular, entre tantos outros. Há um sistema que os conecta, que os integra e transforma o corpo numa unidade: o Sistema Fascial. O percurso que propomos parte de uma visão micro para uma visão macro, aprofundando o estudo da fáscia e apresentando alguns dos trabalhos já desenvolvidos por Thomas Myers no âmbito das cadeias musculares.

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual

ects

Fáscia e Cadeias Musculares na Amplitude de Movimento

1

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT

Documento gerado em 13-10-2025