

TIBERIO MORBIDUCCI

Sport Santé Aventure
Le Fayer, 15100 Saint-Flour

Téléphone : 06.37.53.64.15
sportsanteaventure1@gmail.com

Toutes mes démarches depuis plus de 30 ans sont liées à la santé et à la préservation de l'intégrité physique, que ce soit avec des athlètes ou tout autre public.

DOMAINES DE COMPÉTENCE

Préparateur physique et sportif

- Tous niveaux, tous âges, amateurs ou professionnels. Stages, formations.

Nutrition, sport

- Métabolisme, santé, alimentation et diabète

Enseignement

- Marche nordique
- Yoga sans dégâts
- Travail spécifique autour de la posture avec ou sans accessoire (swissball, sangles, élastiques)
- Travailler les abdominaux autrement
- Gymnastique spécifique pour la femme enceinte et après l'accouchement.
- Gymnastique abdominale hypopressive.
- Entraînement musculaire avec appareils ou non, adapté aux objectifs et à la physiologie de chacun, basé sur les dernières recherches scientifiques.
- Travail novateur en matière d'entraînement cardiovasculaire
- Le gainage, faire un point sur ce qu'est le gainage, comment l'aborder, les erreurs à éviter.
- Formation auprès des familles ou dans le monde institutionnel de la meilleure façon d'aborder l'activité physique à des fins de conserver une réelle autonomie de la personne âgée.

Accompagnement

- Publics en surpoids et/ou obèses
- Diabète type 2, cancers, sclérose en plaques, Alzheimer, Parkinson.
- Accompagnement sportif et nutritionnel des seniors.
- Prise en charge par l'activité physique des pathologies ostéoarticulaires, neuromusculaires, neurodégénératives et cardiovasculaires.

Formations spécifiques

- Kinésiologie pour tous publics
- Créateur de la Métakinesthésie (approche corporelle dynamique liée au toucher).