

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

0 ectcs

## 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