

**Il Programma di Formazione Professionale  
dell'Associazione Trager Italia (A.T.I.)**

Gli organismi che a livello nazionale ed internazionale curano e tutelano la diffusione dell'Approccio Trager si caratterizzano per l'attenzione che rivolgono alla formazione degli Educatori che praticano questa disciplina, a tutela dell'interesse del fruitore.

L'Approccio Trager può infatti essere praticato solo ed esclusivamente da Educatori che abbiano completato il ciclo di formazione stabilito dall'Organizzazione Trager International, siano iscritti all'Associazione Trager Italia e siano in regola con i requisiti richiesti dal programma di aggiornamento continuo.

Il programma di formazione per il conseguimento del diploma di Educatore Trager comprende seminari di teoria, di pratica, periodi di tirocinio e supervisioni individuali per un ammontare di circa 1.000 ore. Lo studente che intende conseguire il diploma è tenuto a effettuare il proprio tirocinio secondo le modalità specificate nel programma e senza percepire compensi per le prestazioni. L'Educatore Trager, per conservare la sua qualifica, si impegna a frequentare seminari di aggiornamento periodici e a consolidare la qualità del suo lavoro in sedute di supervisione annuale.

In Italia l'organo che ha il compito di organizzare seminari di formazione e aggiornamento dell'Approccio Trager è l'Associazione Trager Italia, che è membro della Organizzazione Trager International. L'Associazione Trager Italia ha il compito di vigilare affinché gli Educatori e gli studenti rispettino le regole etiche e professionali specificate nel Codice Deontologico dell'Associazione.

L'Associazione suggerisce di verificare sempre prima di ricevere una sessione dell'Approccio Trager, che l'Educatore sia diplomato e riconosciuto dall'Associazione stessa.

- [Pre-requisiti per l'accesso alla Formazione Trager](#)
- [Prospetto complessivo del Programma di Formazione A.T.I.](#)
- [Seminario Livello 1](#)
- [Seminario Livello 2](#)
- [Seminario Livello 3](#)
- [Anatomia e Fisiologia Trager](#)
- [Patologia Generale](#)
- [Seminario di Comunicazione](#)

---

**Pre-requisiti per l'accesso alla Formazione Trager**

Prima di iniziare la formazione si richiede l'adempimento delle condizioni seguenti:

1. Ricevere almeno 2 sessioni da Educatori Trager in regola con l'iscrizione all'Associazione Trager Italia (A.T.I.). Oppure, partecipare a un Seminario Introduttivo o ad un Seminario di Educazione al Movimento *Mentastica*® Trager di almeno 6 (sei) ore.
2. Richiedere la firma di presentazione su apposito modulo a cura degli Educatori e Animatori di Seminario, quale nulla osta alla formazione. L'accesso al seminario di Livello 1 non è automatico.
3. Presentare certificato medico per l'idoneità alla pratica di "attività sportiva non agonistica" e/o ginnastica.

*L'A.T.I. si riserva il diritto di suggerire al richiedente un supplemento di sessioni ricevute prima di inoltrare nuovamente la domanda o di non accettarne l'accesso alla formazione.*

Il Programma di Formazione Professionale ha lo scopo di fornire l'istruzione per diventare Educatore Trager e di attestarne la raggiunta competenza.

I seminari istituzionali sono i seguenti:

- LIVELLO 1 - 6 giorni (48 ore)
- LIVELLO 2 - 6 giorni (48 ore)

- LIVELLO 3 - 5 giorni (40 ore)
- Anatomia e Fisiologia - 9 giorni (72 ore, seminario divisibile in 3 moduli)
- Patologia Generale - 3 giorni (24 ore)
- Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager - 3 giorni (24 ore)
- Introduzione alla Relazione d'Aiuto - 3 giorni (24 ore)
- Seminario di Comunicazione (8 ore)

Dopo ognuno dei seminari di LIVELLO 1, 2 e 3 è previsto un **periodo di tirocinio** pratico sotto supervisione. In esso lo studente è tenuto a esercitarsi dando non meno di 30 sedute complete (senza chiedere compensi per le prestazioni) e ricevendo non meno di 10 sedute, di cui almeno due da Educatori diplomati, mentre le altre possono essere di colleghi studenti (per un totale complessivo di non meno di 100 ore). Sono richiesti altresì almeno tre incontri di supervisione (*Tutorial*). I **Tutorial** hanno lo scopo di verificare i progressi, fornire indicazioni sulle aree da migliorare (quando necessario) e attestare la competenza per l'accesso a un livello superiore.

Il seminario di Comunicazione va frequentato prima di accedere al seminario Livello 2.

Il seminario di Anatomia e Fisiologia Trager può essere frequentato a qualunque livello della formazione. Possono essere esentati dalla frequenza gli studenti che hanno diplomi o lauree in medicina e in discipline paramediche (infermieristica e terapia della riabilitazione) o che hanno completato una formazione in massofisioterapia riconosciuta dallo Stato di 500 o più ore. Tuttavia, a tutti coloro che sono in possesso delle suddette qualifiche è caldamente raccomandato di frequentare il seminario di Anatomia e Fisiologia Trager, come seminario integrativo, entro i primi tre anni dal conseguimento del diploma. Chi ha un titolo tra quelli sopra citati è pregato di segnalarlo all'Associazione Nazionale prima del completamento della formazione e di presentare un attestato comprovante il possesso di detto titolo.

Il seminario di Patologia Generale, che presuppone una conoscenza già acquisita di anatomia e fisiologia, può essere frequentato solo dopo il completamento del seminario di Anatomia e Fisiologia Trager.

I seminari di "Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager" e di "Introduzione alla Relazione d'Aiuto" possono essere frequentati in qualsiasi punto della formazione.

Dopo i seminari di Anatomia e Fisiologia Trager, Patologia Generale e Introduzione alla Relazione d'Aiuto è previsto un ammontare complessivo di 260 ore di studio individuale, al termine del quale gli studenti sono tenuti a sottoporsi a prove di valutazione relative a ciascuna materia.

### **Programma di Formazione Professionale**

La formazione comprende altresì assistenza (o ripetuta frequenza) a seminari di LIVELLO 1, 2 e 3, per un totale di 6 giorni (48 ore), nonché ripetuta frequenza a seminari di "Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager" per un ammontare non inferiore a 48 ore.

Inoltre, è richiesto allo studente un Percorso di Sviluppo Personale - che può essere costituito da sedute di counselling o psicoterapia, individuali o di gruppo - orientato al miglioramento delle relazioni interpersonali, per non meno di 12 ore.

**Una volta conseguito il diploma, l'Educatore Trager è tenuto, per mantenere la certificazione, a rispettare gli obblighi previsti dalla formazione continua.**

E' richiesto un Tutorial annuale di rinnovo dove verrà valutata l'evoluzione delle capacità per la conferma degli standard di qualità professionali.

A partire dal secondo anno dal diploma, l'educatore dovrà frequentare i seminari di aggiornamento stabiliti dall'A.T.I. e dal Trager International.

Per frequentare i seminari di qualsiasi livello, dal conseguimento del diploma alla successiva formazione continua Trager, è requisito indispensabile essere socio dell'Associazione nazionale del paese in cui si risiede. Trager International, attraverso l'Associazione nazionale soprintende alla qualità e all'integrità del Trager e ha il diritto di concedere o revocare l'uso dei suoi marchi registrati: "Trager", "Mentastica" e logo Dancing Cloud. Le Associazioni nazionali conservano l'archivio degli Educatori.

[Torna all'indice](#)

**Prospetto complessivo del Programma di Formazione A.T.I. per il conseguimento del Diploma di Educatore Trager**

| <b>Seminari</b>   | <b>Ore</b> |
|---|------------|
| Seminario LIVELLO 1 (6 giorni)  | 48         |
| 3 Tutorial (lezioni individuali)  | 6          |
| 2 sessioni ricevute da Educatori  | 100        |
| 8 sessioni ricevute da Studenti o Educatori   |            |
| 30 sessioni di tirocinio eseguite (senza compensi)                                  |            |
| Anatomia e Fisiologia Trager (9 giorni)   | 72         |
| Patologia Generale (3 giorni)   | 24         |
| Educazione al Movimento - <i>Mentastica</i> Trager (3 giorni)                       | 24         |
| Introduzione alla Relazione d' Aiuto  | 24         |
| Seminario di Comunicazione  | 8          |
| Seminario LIVELLO 2 (6 giorni)  | 48         |
| 3 Tutorial (lezioni individuali)  | 6          |
| 2 sessioni ricevute da Educatori  | 100        |
| 8 sessioni ricevute da Studenti o Educatori   |            |
| 30 sessioni di tirocinio eseguite (senza compensi)                                  |            |
| Seminario LIVELLO 3 (5 giorni)  | 40         |
| 1 Tutorial di revisione   | 2          |
| 2 sessioni ricevute da Educatori  | 100        |
| 8 sessioni ricevute da Studenti o Educatori   |            |
| 30 sessioni di tirocinio eseguite (senza compensi)                                  |            |
| Studio individuale e prove di valutazione   | min.260    |
| Percorso di Sviluppo Personale  | 12         |
| Assistenza o ripetuta frequenza a seminari LIVELLO 1, 2 o 3                         | min.48     |
| Ripetuta frequenza a seminari di Educazione al Movimento - <i>Mentastica</i> Trager | min.48     |
| 1 Tutorial di Validazione   | 2          |
| Incontro finale Accertamento Collegiale per qualifica di Educatore                  | 6          |
| <b>Totale ore</b>   | <b>978</b> |

[Torna all'indice](#)

**SEMINARIO Livello 1**

**Obiettivi formativi**

- Presentare allo Studente i fondamenti del lavoro al lettino e dell'Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager, mediante un adeguato numero di manovre per ogni parte del corpo, in modo da renderlo in grado di eseguire una valida sessione al lettino e un efficace lavoro di educazione al movimento individuale.
- Introduzione dello Studente alla sensazione e alla percezione corporea;
- Introduzione ai concetti e alla pratica di dare e ricevere feedback e di autovalutazione;
- Introduzione alla consapevolezza dell'uso del proprio corpo nel dare una sessione.

**Formato, numero di studenti e durata**

Normalmente un seminario ha dai 6 ai 24 Studenti. Il seminario ha la durata di sei giorni e può essere tenuto in modo consecutivo o diviso in due sessioni di tre giorni. Le ore complessive del seminario sono 48.

---

## SEMINARIO Livello 2

### Obiettivi formativi

- Fornire istruzione avanzata di Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager e sviluppare le capacità di insegnarla;
- Sviluppare la capacità dello Studente di comunicare verbalmente in modo efficace nelle sessioni;
- Affinare ed espandere il repertorio del lavoro al lettino;
- Migliorare l'uso del corpo dello Studente nel lavoro al lettino;
- Rispondere alle domande e analizzare i problemi in relazione alla pratica svolta in precedenza;
- Sviluppare ulteriormente la capacità dello Studente di dare e ricevere feedback e di autovalutazione.

### Formato, numero di studenti e durata

Normalmente un seminario ha dai 6 ai 24 Studenti. Il seminario ha la durata di sei giorni e può essere tenuto in modo consecutivo o diviso in due sessioni di tre giorni. Le ore complessive del seminario sono 48.

[Torna all'indice](#)

---

## SEMINARIO Livello 3

### Obiettivi formativi

- Affinare la capacità di dare feedback e il bilanciamento di attenzione tra sé e il fruitore
- Sviluppare ulteriormente la capacità dello Studente nel presentare il Trager e nell'intraprendere il colloquio iniziale con il cliente in modo efficace
- Approfondire ed estendere la pratica dell'Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager per sé e insegnata ad altri
- Affinare ed incrementare il repertorio del lavoro al lettino
- Migliorare tecnica, intenzione, uso del corpo terminologia nel lavoro al lettino
- Aiutare lo Studente a percepire le caratteristiche del tessuto corporeo, a discernere i livelli di resistenza e ad adattarsi alle limitazioni
- Sviluppare ulteriormente le capacità creative, così da distaccarsi dalla routine
- Trattazione di controindicazioni, etica, condotta professionale in preparazione alla qualifica di Educatore

### Formato, numero di studenti e durata

Normalmente un seminario ha dai 6 ai 24 Studenti. Il seminario ha la durata di cinque giorni consecutivi. Le ore complessive del seminario sono 40.

---

## Anatomia e Fisiologia Trager

### Prerequisiti

Avere già partecipato al seminario di Livello 1.

Non è richiesta alcuna formazione di anatomia antecedente, tuttavia l'esperienza ha dimostrato che più è vasta la conoscenza dello Studente e più facilmente questi assimila le informazioni. Il seminario di Anatomia e Fisiologia Trager va frequentato prima di fare domanda per l'ottenimento della qualifica di Educatore.

**Durata:** Il seminario ha la durata di nove giorni ed è diviso in tre moduli di tre giorni. Le ore complessive del seminario sono 72.

### Obiettivi

La formazione in Anatomia e Fisiologia Trager è concepita e sviluppata per soddisfare le seguenti esigenze:

- Acquisire maggior sicurezza nel toccare i fruitori di Approccio Trager.
- Apprendere ciò che è indispensabile sapere di anatomia e fisiologia, così da costruire una competenza che sia una solida base per operare in assoluta sicurezza, consci dei propri limiti di intervento.
- Incoraggiare curiosità, interesse ed attenzione per il sistema corpo-mente, stimolando lo spirito di continua ricerca ed espansione della conoscenza in questo campo.

Nella formazione sono tenute in particolare conto le esigenze professionali del futuro Educatore Trager che, pur rimanendo nell'ambito dell'educazione al movimento, dovrà essere adeguatamente preparato e qualificato ad entrare in relazione con fruitori affetti da disturbi anche gravi, a dialogare con la classe medica e a lavorare in stretta collaborazione con le istituzioni private e pubbliche che si occupano di medicina.

### **Programma**

- Cenni di biologia, genetica e anatomia evolutiva.
- Descrizione di strutture, tessuti - effetti generali del Trager su di essi.
- Cenni di fisiologia.
- Le risposte fisiologiche al Trager.
- Anatomia regionale e funzionale.
- Trager e neurologia.
- Anatomia del movimento – biomeccanica.

L'apprendimento è in gran parte interattivo ed esperienziale, basato sull'Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager e sul contatto fisico, con particolare riferimento agli effetti sul corpo dei movimenti eseguibili sul lettino che sono insegnati nei seminari di Livello 1, 2 e 3.

Nel seminario si susseguono sessioni di esposizione, spiegazione e didattica informativa alternate con la sperimentazione pratica sia in autonomia sia su colleghi.

L'intenzione è di fissare in modo attivo le nozioni presentate, così da ancorarle a livello intellettuale, fisico ed emotivo.

[Torna all'indice](#)

## **Patologia Generale**

### **Prerequisiti**

Avere già partecipato ai seminari di Anatomia e Fisiologia Trager. Il seminario Patologia Generale va frequentato prima di fare domanda per l'ottenimento della qualifica di Educatore.

**Durata:** 3 giorni (24 ore).

### **Programma**

- Eziologia generale
- Patologia cellulare
- Infiammazione
- Immunologia
- Oncologia
- Fisiopatologia generale
- Trager, patologie e condizioni particolari

## **Introduzione alla Relazione d'Aiuto**

### **Prerequisiti**

Avere già partecipato al seminario di Livello 1. Il seminario Introduzione alla Relazione d'Aiuto va frequentato prima di fare domanda per l'ottenimento della qualifica di Educatore.

**Durata:** 3 giorni (24 ore).

**Programma:** L'obiettivo del seminario è quello di offrire alcune competenze teorico-pratiche di base per affrontare la relazione con il cliente Trager e favorire la presa di coscienza dell'importanza di una gestione consapevole delle emozioni proprie e del cliente.

[Torna all'indice](#)

---

### **Seminario di Comunicazione**

#### **Prerequisiti**

Avere già partecipato al seminario di Livello 1. Il seminario di Comunicazione va frequentato prima di fare domanda per il seminario di Livello 2.

**Durata:** 1 giorno (8 ore).

**Programma:** Elementi di teoria della comunicazione, simulazioni e attività esperienziale adattate alla specificità dell'Approccio Trager e dell'Associazione Trager Italia.

---

### **Educazione al Movimento – Mentastica® Trager**

#### **Prerequisiti**

Iscrizione all'Associazione. Questo seminario può essere frequentato in qualsiasi tappa del percorso di formazione e comunque prima di fare domanda per l'ottenimento della qualifica di Educatore.

**Durata:** 3 giorni (24 ore).

**Programma:** Istruzione ed esperienza di Educazione al Movimento - *Mentastica* Trager per sviluppare la capacità di insegnarla sia al singolo cliente che in incontri di gruppo.