

ALONGAMENTOS E MOBILIDADE: TÉCNICAS PRÁTICAS

23 de maio 2026 | 14h00-18h00 | 4 horas

FORMAÇÃO PRESENCIAL - LISBOA

Meire Cezário de Oliveira

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Esta formação presencial foi pensada para todos os que queiram aprender e praticar técnicas de alongamentos e mobilidade de forma simples, prática e eficaz.

Ao longo de 4 horas, vamos explorar estratégias ativas e passivas para melhorar a mobilidade e aplicar alongamentos funcionais adaptados a diferentes contextos. Haverá ainda uma sessão prática com aplicação personalizada – por isso, traz roupa confortável, boa disposição e vontade de mexer o corpo!

A formação será orientada pela fisioterapeuta **Meire Cezário de Oliveira**, que alia mais de 30 anos de experiência clínica a uma abordagem integrativa centrada no movimento e na funcionalidade.

Se és técnico de exercício físico, treinador desportivo, fisioterapeuta, estudante ou simplesmente interessado na temática, esta formação é para ti!

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime de presencial. Os participantes devem vestir roupa confortável.

Designação	Tópicos	Duração
Técnicas Práticas: Alongamentos e Mobilidade	- Técnicas ativas e passivas de mobilidade - Alongamento funcional	2H00
	- Sessão prática com aplicação personalizada	2H00

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Treinadores Desportivos
- Fisioterapeutas
- Estudantes de Educação Física, Reabilitação ou áreas afins
- Todos os interessados na temática

LOCAL E HORÁRIO

Data: 23 de maio 2026

Horário: 14h00 – 18h00

Carga horária: 4 horas (0.8 UCs)

Local: Lisboa (a indicar)

FORMADORA

Meire Cezário de Oliveira

Fisioterapeuta com mais de 30 anos de experiência, combinando a prática clínica com o trabalho de Personal Trainer. Nos últimos 5 anos, tem também desenvolvido a sua atividade na área da Osteopatia.

É:

- Pós-Graduada em **Fisioterapia Desportiva** pela UNIMEP – São Paulo (Brasil)
- Pós-Graduada em **Raciocínio Clínico Avançado na Dor Crónica** – IWF (Brasil)

A sua abordagem é pautada por uma visão integrativa, prática e centrada na reabilitação e performance funcional.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	40 €
-------------	------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

