

Corso Universitario

Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti





Corso Universitario Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/biomeccanica-asana-terra-adattamenti-supporti

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

Gli studi sulla pratica dello Yoga mostrano un notevole miglioramento nei pazienti con dolori muscolari, patologie muscolo-scheletriche o in fase di gravidanza. Tuttavia, è necessario padroneggiare sia la biomeccanica che i diversi elementi disponibili per la sua realizzazione. In questo senso, è essenziale che i medici che incorporano questa disciplina nella loro terapia dispongano delle informazioni più aggiornate e rigorose in questo campo. Pertanto, è stato creato questo titolo di 6 settimane 100% online con i contenuti più aggiornati e completi sulle Asana a Terra, i supporti utilizzati e lo studio biomeccanico. Un'opportunità unica per aggiornare le proprie conoscenze attraverso un programma progettato dai migliori specialisti del settore.





“

Un percorso accademico unico, con l'argomento che cerchi in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti utilizzati nello Yoga"

La pratica dello Yoga consente ai pazienti di correggere le posture del corpo, di migliorare l'allineamento della colonna vertebrale, di ridurre il rischio di lesioni e di ottenere una maggiore flessibilità, oltre ad altri benefici. Per questo motivo, molti medici incorporano questa attività fisica nei trattamenti più tradizionali, a seconda delle patologie di ciascun paziente.

Per questo motivo, è essenziale padroneggiare le diverse Asana a Terra esistenti, la biomeccanica, i benefici e le controindicazioni. Questa è la linea di pensiero di questo Corso Universitario 100% online, progettato e sviluppato da autentici specialisti dello Yoga Terapeutico con carriere consolidate nel settore.

Un programma esclusivo che vanta la partecipazione di rinomati professionisti internazionali, i quali hanno riversato nel suo contenuto tutta la loro esperienza e approfondita conoscenza delle varie Asana del Suelo, nonché della loro esecuzione e dell'utilizzo di mattoni, cinture o sedie per la pratica. Questo programma offre una Master class tenuta da un'insegnante di riferimento in questo settore, video dettagliati, letture specializzate e casi di studio a cui si può accedere comodamente in qualsiasi momento e luogo desiderato.

Il corpo studentesco che intraprende questo percorso formativo necessita solamente di un dispositivo digitale con connessione a Internet per visualizzare il programma di studio universitario in qualsiasi momento della giornata. Inoltre, grazie al metodo Relearning, basato sulla ripetizione continuata dei concetti più determinanti, lo studente sarà in grado di consolidarli facilmente e ridurre le lunghe ore di studio. Così, senza la necessità di frequentare lezioni in presenza o seguire orari rigidi, questa opzione accademica si presenta come ideale per coloro che cercano di conciliare le proprie responsabilità quotidiane con un'offerta universitaria di elevata qualità.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi speciale sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Un Corso Universitario con 150 ore di insegnamento di contenuti avanzati in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti"

“

Un percorso accademico che ti permetterà di approfondire i diversi supporti o oggetti di scena utilizzati nelle asana sedute e supine”

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questa preparazione, oltre a specialisti riconosciuti da società leader e università prestigiose.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

TECH si adatta alla tua agenda e alla tua motivazione ad aggiornare continuamente le tue conoscenze.

Esplora le differenze tra Yoga Restaurativo e Yoga Terapeutico in qualsiasi momento, comodamente dal tuo tablet con connessione a Internet.



02 Obiettivi

TECH ha progettato questo corso con l'obiettivo di fornire ai professionisti del settore medico le informazioni più dettagliate sulla Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti. In questo modo, nel corso delle 6 settimane, lo studente potrà incorporare nei suoi trattamenti le varie tecniche per trattare i pazienti con stress, tensione muscolare o patologie che colpiscono il sistema muscolo-scheletrico.





“

*Disponi di molto materiale aggiuntivo
per ottenere le informazioni più rigorose
sui benefici delle Asana a Terra”*



Obiettivi generali

- ◆ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ◆ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ◆ Approfondire le asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ◆ Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la sua applicazione alle asana dello Yoga terapeutico
- ◆ Descrivere l'adattamento delle asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ◆ Approfondire le basi Neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e di Rilassamento esistenti





Obiettivi specifici

- ◆ Identificare le principali Asana a Terra, le loro variazioni e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ◆ Approfondire i fondamenti biomeccanici delle asana di bloccaggio e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Aggiornare le conoscenze sulle asana ristorative e su come applicare la biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ◆ Identificare le principali inversioni e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Approfondire i diversi tipi di supporto (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la biomeccanica delle Asana a Terra
- ◆ Esplorare l'uso di oggetti di scena per adattare le asana alle diverse esigenze e capacità fisiche
- ◆ Approfondire i primi passi dello Yoga Restaurativo e come applicare la biomeccanica per rilassare il corpo e la mente

“

*I casi di studio ti
approcceranno alla
metodologia più attuale per
eseguire le Asana a Terra con
diversi Supporti”*

03

Direzione del corso

Per questo Corso Universitario, TECH ha riunito un eccellente personale docente, selezionato per la conoscenza ed esperienza professionale nel campo dello Yoga Terapeutico. In questo modo, agli studenti verrà garantito l'accesso alle informazioni più esaustive e aggiornate sulla biomeccanica delle Asana a Terra e degli adattamenti con supporti, senza perdere l'approccio rigoroso fornito dall'evidenza scientifica in questo campo.



“

*Aggiornati sullo Yoga Terapeutico
attraverso contenuti di livello mondiale
creati da uno dei principali formatori di
insegnanti dell'Integral Yoga Institute di
New York”*

Direttrice Ospite Internazionale

Come **direttrice degli insegnanti** e **responsabile** della preparazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e aggiornamento.

Ha quindi svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di preparazione e fornendo una educazione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla conduzione di programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Ha conseguito diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, Stati Uniti
- Insegnante di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapeuta di Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti al mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ◆ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ◆ Fondatrice del metodo Air Core (classi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- ◆ Formatrice in Yoga Terapeutico
- ◆ Master in Ricerca in Immunologia presso l'Università Complutense di Madrid
- ◆ Master in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Laurea in Scienze Biologiche presso l'UAM
- ◆ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- ◆ Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- ◆ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ◆ Corso per Insegnanti di Meditazione



Personale docente

Dott.ssa Villalba, Vanessa

- ◆ Istruttrice presso Gimnasios Villalba
- ◆ Istruttrice di Vinyasa Yoga e Power Yoga presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY) di Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Integrale presso IEY di Siviglia
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY di Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga per donne in gravidanza e post-parto presso IEY di Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates di Base presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Terra con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato in Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* della Federazione Spagnola di Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* dell'Associazione Aerobica e Fitness
- ◆ Chiropratica in Chiroterapia presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ◆ Specializzazione in Drenaggio Linfatico di PRAXIS, Siviglia

“Cogli l'opportunità di essere aggiornato sui più recenti progressi in questo ambito per integrarli nella tua pratica clinica quotidiana”

04

Struttura e contenuti

Una delle caratteristiche distintive di questo Corso Universitario è l'alta qualità dei contenuti didattici. Grazie agli strumenti pedagogici più avanzati, lo studente avrà l'opportunità di approfondire la Biomeccanica delle Asana a Terra e gli Adattamenti con Supporti in modo interessante e dinamico. Tutto questo, in sole 6 settimane e con una biblioteca virtuale, disponibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo digitale con una connessione a Internet.



A person's hand is shown holding a glowing pink and purple hula hoop. The background is a blurred indoor setting with a white wall and a brown curtain. The image is overlaid with a large blue and white geometric shape in the top right corner.

“

Grazie al metodo Relearning potrai consolidare in modo più semplice i concetti trattati in questo avanzato Corso Universitario"

Modulo 1. Ripartizione delle principali Asana a Terra e adattamenti con supporti

- 1.1. Asana principali a terra
 - 1.1.1. Bitilasana Marjaryasana
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Varianti
 - 1.1.4. Dandasana
- 1.2. Flessioni supine
 - 1.2.1. Paschimottanasana
 - 1.2.2. Janu Sirsasana
 - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 1.2.4. Kurmasana
- 1.3. Torsioni e inclinazioni laterali
 - 1.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 1.3.2. Vakrasana
 - 1.3.3. Bharadvaja
 - 1.3.4. Parivrtta Janu Sirsasana
- 1.4. Asana di chiusura
 - 1.4.1. Balasana
 - 1.4.2. Supta Baddha Konasana
 - 1.4.3. Ananda Balasana
 - 1.4.4. Jathara Parivartanasana A e B
- 1.5. Inversioni
 - 1.5.1 Benefici
 - 1.5.2. Controindicazioni
 - 1.5.3. Viparita Karani
 - 1.5.4. Sarvangasana
- 1.6. Blocchi
 - 1.6.1. Cosa sono e come usarli?
 - 1.6.2. Varianti di Asana in piedi
 - 1.6.3. Varianti di Asana seduti e supini
 - 1.6.4. Varianti di Asana di chiusura e restaurative





- 1.7. Cintura
 - 1.7.1. Cosa sono e come si usano?
 - 1.7.2. Varianti delle Asana in piedi
 - 1.7.3. Varianti di Asana sedute e supine
 - 1.7.4. Varianti di Asana di chiusura e di riposo
- 1.8. Asana sedute
 - 1.8.1. Che cos'è?
 - 1.8.2. Benefici
 - 1.8.3. Saluti al sole con la sedia
 - 1.8.4. Tadasana sulla sedia
- 1.9. Yoga seduti
 - 1.9.1. Flessioni
 - 1.9.2. Estensioni
 - 1.9.3. Torsioni e piegamenti
 - 1.9.4. Inversioni
- 1.10. Asanas riparative
 - 1.10.1. Quando usarle
 - 1.10.2. Flessioni in avanti e da seduti
 - 1.10.3. Flessioni sulla schiena
 - 1.10.4. Capovolte e supine

“

*Un Corso Universitario 100% online
con il miglior materiale didattico
di qualità sulla Biomeccanica delle
Asana a Terra"*

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti

Modalità: online

Durata: 6 settimane



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata
conoscenza presente
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingu

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti
con Supporti

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti
con Supporti

