

+Bioginnastica

Metodo di riequilibrio posturale bioenergetico

Prof.ssa Michela Panattoni

Laureata in Scienze Motorie. Master in Posturologia clinica. Specializzata in Bioginnastica.

La Bioginnastica, Ginnastica Posturale Bioenergetica è un lavoro sul corpo che agisce sia a livello osteo-articolare che sensoriale-percettivo al fine di favorire le funzioni fisiologiche, biologiche e psicoemotive dell'individuo per il suo benessere globale. È una ginnastica sensoriale che aiuta la persona a riappropriarsi del proprio corpo, conoscerlo e viverlo in modo consapevole e attivo. La Bioginnastica si è evoluta in *campo terapeutico* e in quello *preventivo educativo* per prevenire e trattare patologie e disturbi osteo-articolari e muscolari: tensioni, rigidità, lombalgie, cervicalgie, ernie, scoliosi, discopatie, varismi, valgismi, fibromialgia, osteoporosi.

La metodologia si basa su:

- ASCOLTO: imparo a conoscermi attraverso le sensazioni.
- SCARICO: lascio andare il peso tossico, le rigidità e le tensioni accumulate, le emozioni trattenute.
- CONSAPEVOLEZZA: comprendo il senso del mio disagio nel dialogo corporeo

La docente organizzerà inoltre un corso di ***Bioginnastica per il pavimento pelvico e perineo***. Lezioni per conoscere e conoscersi intimamente in una parte del corpo spesso dimenticata, ma fondamentale per la propria vitalità ed energia.

Il corso prevede pacchetti di 10 lezioni e deve essere associato a quello di Bioginnastica.

I corsi si terranno esclusivamente in **modalità on-line**. È possibile contattare la docente per informazioni al n. 338 2714106

Contributo per il corso di Bioginnastica: € 140,00 euro

Contributo per il corso di Bioginnastica per il pavimento pelvico: € 90,00 (pacchetto di 10 lezioni)

Numero minimo di partecipanti: 10

Numero massimo di partecipanti: 20

Numero lezioni: 25

Svolgimento del corso di Bioginnastica: lunedì dalle 11,00 alle 12,00

Svolgimento del corso di Bioginnastica per il pavimento pelvico: mercoledì dalle 10,30 alle 11,30

Inizio dei corsi: 18 ottobre

Al termine del corso (orientativamente metà aprile) sarà possibile un prolungamento di 9 lezioni all'aperto presso Ego Wellness Resort di Sant'Alessio al costo di euro 60,00.