

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

Svolgimento del corso in presenza: tutti i mercoledì dal 12 ottobre

Contributo: € 200,00

Numero minimo dei partecipanti: 12

Numero massimo di partecipanti: 20

Numero lezioni: 25

Sede: Ego City FitLab - Viale Carlo Del Prete n.51

Orario: dalle 11,30 alle 12,30

Svolgimento del corso online: tutti i lunedì dal 10 ottobre

Contributo € 140,00

Numero lezioni: 25

Orario: dalle 11,00 alle 12,00

Per informazioni è possibile contattare la docente al numero **338 2714106**