

Bioginnastica

Metodo di riequilibrio posturale bioenergetico

Prof.ssa Michela Panattoni - Piattaforma Zoom

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

Contributo: € 140,00 euro

*Svolgimento del corso: **tutti i mercoledì** Orario 10.30*