



Rimini Wellness, le 5 regole della bioginnastica

Il Biovillaggio presenta un nuovo concetto di movimento, incentrato tutto sull'"essere".



di Redazione [@bigodinoit](#) 4 giugno 2016

In questo articolo: [Benessere](#) [Fitness](#) [News](#) [Salute](#)



Il **Biovillaggio** è una delle aree più ricche di fascino di tutto il **Rimini Wellness**: sarà per il suo stile soft e ovattato, in una **fiera** dove urla, rumore e musica la fanno da padroni, sarà per il suo allestimento molto new age, sarà per le sue lezioni, ma l'aria che si respira è molto zen, rilassata, i ritmi si fanno meno intensi e si riesce a sentire il proprio corpo. Ascoltarlo è fondamentale, per capire se il nostro stile di vita è sano oppure se c'è qualcosa da migliorare. Al **Biovillaggio by Bioginnastica** si parla di nuovi percorsi per la nostra salute e il nostro benessere.



Biovillaggio by Bioginnastica al [Rimini Wellness 2016](#)

Il movimento della bioginnastica parte da noi, dal nostro corpo, dalla percezione delle funzioni del nostro organismo. Il centro del tutto è l'essere e le regole della bioginnastica sono 5, semplici e chiare, come il linguaggio utilizzato dai trainer in questo spazio ovattato:



Impariamo a conoscere il nostro corpo

- essere sé stessi
- essere persone che vivono
- essere in movimento e vitalità
- essere al proprio centro della Vita
- essere individui nella unicità e nell'unione con gli altri



Un'area ovattata all'interno del [Rimini Wellness](#)

Il Biovillaggio, durante il [Rimini Wellness](#), ha posto l'essere in primo piano, con lezioni dedicate proprio all'ascolto del proprio corpo, ma anche a come rendere il movimento più armonioso, a come scaricare le tensioni psichiche e fisiche, per scoprire anche i nostri blocchi fisici ed emozionali che ci impediscono di essere liberi, vitali, che ci impediscono di vivere bene.



Molto interessanti anche i corsi di respirazione cosciente, percorsi individuali che ci mettono a contatto con il percorso della nostra anima sulla terra. Senza dimenticare la novità del 2016, il **Biowalking**, *“lezioni di propriocettività e tecnica per conoscersi attraverso il movimento e il cammino”*.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Mettiamoci "in ascolto" del nostro corpo

Al Biovillaggio si è parlato anche di sintomi e di come migliorare il nostro stile di vita.



Incontro "Le patologie osteo-articolari nella visione Omeosinergetica"

Nel video qui sotto l'intro dell'incontro "**Le patologie osteo-articolari nella visione Omeosinergetica**" con il Dott. L. Luigi Monsellato:



Davvero un'altra dimensione rispetto ai corsi frenetici proposti in altri stand!



Bioginnastica, ritmi lenti...

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 001849



TIENITI AGGIORNATA
VIA MAIL

con i migliori contenuti della settimana!

CONTINUA A LEGGERE



CONTINUA A LEGGERE



0 commenti

Ordina per **Meno recenti**



Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin

Bigodino .it

Il magazine online al femminile che ti segue ovunque!
Ogni giorno articoli, news ed approfondimenti di Beauty, Moda, Lifestyle e molto altro ancora con un taglio editoriale diverso da quello giornalistico tout court ed in linea con il trend del giornalismo diffuso, quello che dal basso informa ed intrattiene.



IL NETWORK netaddiction

multiplayer.it

edizioni.multiplayer.it

movieplayer.it

multiplayer.com

ifood.it

dissapore.com