



## Mission

La Bioginnastica è una metodologia di lavoro sul corpo che permette all'individuo di raggiungere il benessere psico-fisico attraverso la cura del sé. Conoscenza, consapevolezza e coscienza di se stessi attraverso l'esperienza corporea al fine di responsabilizzarsi nel suo percorso di vita.

## Vision

In un ambiente sociale in cui si ha sempre meno un contatto con se stessi, la Bioginnastica ci permette di riscoprire quegli strumenti naturali e innati per conoscerci in profondità e risvegliare le nostre potenzialità. Un'educazione all'uso del corpo per migliorare la qualità della vita.

## Valori

Conoscenza:	Capacità di conoscere il mondo attraverso noi stessi.
Responsabilità:	Essere consapevoli delle proprie azioni.
Crescita personale:	Realizzazione della propria evoluzione esperienziale.
Qualità del vivere:	Essere e vivere nella piena coscienza di sé.

## Strategia (il progetto)

Il progetto della Bioginnastica è di medio-lungo periodo, partendo dalla formazione di operatori che hanno svolto un percorso di crescita personale e professionale, la Bioginnastica entra a far parte della vita quotidiana delle persone. Grazie ad un lavoro di divulgazione e sostegno capillare ci proponiamo di avere un Biostudio in ogni provincia italiana e da lì in tutto il mondo.

## Strumenti (strade della conoscenza)

Divulgazione:	Attività di comunicazione dei principi della Bioginnastica attraverso il passa parola, il sito, i volantini, le conferenze.
Colloquio individuale:	Momento principale in cui si entra in contatto con la persona interessata alla Bioginnastica e si trova il modo per poterla aiutare.



- Sedute individuali:** Primo contatto con la metodologia della Bioginnastica in cui si personalizzano gli esercizi per soddisfare al meglio i bisogni dei nostri allievi.
- Corsi settimanali:** Spazio che gli allievi si prendono settimanalmente per approfondire la conoscenza della Bioginnastica e trarne tutti i benefici attesi.
- Lezioni intensive:** Momento teorico-pratico per approfondire tematiche specifiche che riguardano la salute ed il benessere.
- Stage:** Approfondimento personale di lavoro sul sé che permette all'allievo una maggiore presa di coscienza del proprio corpo e del proprio essere.
- Stage residenziali:** Vacanza della durata di qualche giorno per il proprio benessere e per la cura di se stessi.
- Scuola di formazione:** Momento apicale della metodologia Bioginnastica in cui gli allievi possono sperimentare la Conoscenza dei principi fondanti attraverso un lavoro pluriennale su di sé. E' il passaggio di trasformazione per accedere all'insegnamento della Bioginnastica all'interno di corsi dedicati.