



Programma

Scuola di Formazione di Bioginnastica

Formazione 2020-2023 - Primo anno

Obiettivo è iniziare un percorso didattico e personale per il riequilibrio partendo dalla conoscenza della postura: la mia posizione nel mondo

25-26 gennaio 2020

Sabato 25 gennaio

- H 10.00 Feedback del lavoro personale e professionale

Lezione di protocollo: il bacino - il baricentro del corpo e della energia di base

Lezione teorica: anatomia e biomeccanica del bacino

La respirazione primaria: la relazione con me stesso - l'equilibrio

Lezione pratica gruppo - personal

Casi clinici con gpa - ed analisi posturale

Domenica 26 gennaio

- H 9.00 **Lezione di protocollo: i cingoli articolari - libertà di movimento**

Lezione teorica: spalla – anche – atm i sistemi tampone

Respirazione secondaria: la relazione con l'ambiente fisico e relazionale

Applicazione pratica gruppo - personal lavoro di protocollo

chiusura sessione verso le h 16.00



15-17 maggio 2020

Venerdì 15 maggio

- **H 10.00** Feedback del lavoro personale e professionale

Lezione di protocollo: le spalle e trapezi - la pesantezza del vivere

Lezione teorica: anatomia e biomeccanica del movimento del collo – spalle - torace

Respirazione primaria funzionale – personal e gruppi – corsi speciali

Casi clinici - gpa - gps - patologie comuni del collo e spalle

Sabato 16 maggio

- **H 9.00** **La respirazione: respirazione fisiologia e fasi respiratorie**

Lezione di protocollo: respiro Bis

La espirazione diaframmatica nella libertà di lasciarsi andare

La rigidità psicofisica: la mente e il corpo un unico movimento con il dott. Bonoli

Domenica 17 maggio

- **H. 9.00** **La respirazione: il diaframma e la postura**

Il respiro nel quotidiano

Termine sessione verso le h 16.00



7-10 luglio 2020

Martedì 7 Luglio

- H 10.00 Feedback lavoro personale e professionale

Il respiro: il torace e la corazza muscolare

La relazione con l'ambiente: respirazione secondaria

Lezione pratica

Lavoro personal trainer ed assistenze

Mercoledì 8 luglio

- H 9.00 **La lezione di Bioginnastica. Costruzione di una seduta di gruppo.**

Costruzione della lezione

La musica per la Bioginnastica: il sound e il movimento

Lezione di protocollo: zona lombare e quadrato dei lombi

La fluidità nel movimento

Giovedì 9 luglio

- H 9.00 **Le anche: l'avanzare nel cammino della propria Vita**

Lezione teorica e pratica

Patologie e personal trainer

Casi clinici. Gpa

Venerdì 10 luglio

- H 9.00 **La colonna vertebrale: stabilità e fluidità nel movimento**

Teoria anatomia e biomeccanica

Lezione pratica: lezione di protocollo colonna - coperta

Patologie e casi clinici

Analisi posturali e personal trainer

Lezione di protocollo colonna - biscione

Assistenze colonna e respirazione primaria anteriore e posteriore.

Lezione di protocollo colonna – cilindro propriocettivo

La fluidità del movimento

Chiusura stage formazione verso h 16.00