

BIOWALKING

by **bioginnastica®** Corsi base e avanzato

SPECIALE

Bioginnastica®/BioWalking è per tutti. Adulti, ragazzi, anziani, bambini; atleti e sportivi. Il Bioginnastica®/Biowalking ci permette di agire sul corpo a livello sensoriale percettivo e neuro-mio-osteo-fasciale.

Nel percorso Bioginnastica®/Biowalking ogni allievo è indirizzato verso il percorso più adatto, per seguire la sua storia psico-emozionale e di movimento.

Gli esercizi sono strutturati in base alle esigenze della persona:

- attività di apprendimento e statica indoor (in sede), con esercizi di respirazione, percezione del movimento, esercizi cardiovascolari e linfatici;
- attività outdoor (all'aria aperta) per la postura, il movimento dinamico e l'attività aerobica.

BIOGINNASTICA PER L'EQUILIBRIO E LA FORZA
MERC 9.30
presenza&online

▶ **Corsi in sede presso BioStudio Faenza**
Riattivare il movimento nelle progressioni da in piedi a terra e viceversa e nel movimento tridimensionale

BIOWALKING PROPEDEUTICA AL CAMMINO
GIOV 9.30
presenza&online

▶ **Corsi in sede presso BioStudio Faenza**
Esercizi mirati al riequilibrio posturale nel movimento

BIOWALKING AL PARCO
VENERDI 13.00
A PARTIRE DA MAGGIO

▶ **Corsi al parco**
Per migliorare l'energia e la resistenza del nostro cammino mantenendo il nostro equilibrio.

BIOGINNASTICA+BIOWALKING euro
Frequenza **settimanale** in presenza 96.00
Frequenza **open** in presenza e on-line 168.00
Frequenza **open** on-line 110.00

Stampa_Carta Bianca Faenza

Prenditi cura di te

I NOSTRI CORSI DAL
3 APRILE AL 28 MAGGIO 2023
ON-LINE E IN PRESENZA

Prenota la tua lezione di prova gratuita



La Bioginnastica® è una metodologia di lavoro sul corpo per il benessere psicofisico della persona nella sua unità e globalità: Corpo-Mente.

Stefania Tronconi



INFO & PRENOTAZIONI

Via Cittadini, 15/1 Faenza (RA) Italy
t. 0546 622959 - cell. 334 1961700
biostudiofaenza@bioginnastica.it

biostudio
FAENZA

Seguici sui social



bioginnastica.it
bioginnasticashop.it

INFO & PRENOTAZIONI

Via Cittadini, 15/1 Faenza (RA) Italy
t. 0546 622959 - cell. 334 1961700
biostudiofaenza@bioginnastica.it

biostudio
FAENZA

bioginnastica.it
bioginnasticashop.it

I nostri corsi



La Bioginnastica® è una metodologia per il riequilibrio psico-fisico della persona. Particolarmente indicata per le problematiche della colonna, pavimento pelvico, fibromialgia e alterazioni posturali. Una ginnastica per tutti: bambini, giovani, donne in gravidanza, sportivi, anziani e persone affette da patologie e chi sceglie uno stile di vita sano.

BIORIABILITEK

Per persone con patologie specifiche, dolori articolari alla colonna e agli arti. Esercizi mirati per raggiungere il riequilibrio posturale bioenergetico.

CORSO PSICOFISICO

Attraverso le indicazioni dello psicologo unite alla metodologia della Bioginnastica® per ottenere velocemente de-affaticamento fisico e mentale, ed un reale benessere psicofisico.

BIOWALKING
by
bioginnastica®

Bioginnastica® / BioWalking è corpo in movimento, per armonizzare il cammino, grazie alla metodologia della Bioginnastica®,
Un percorso indoor e outdoor per percepire un nuovo equilibrio posturale bioenergetico.

INFO&PRENOTAZIONI

Via Cittadini, 15/1 Faenza | t. 0546 622959 - cell. 334 1961700 | biostudiofaenza@bioginnastica.it

Prenditi cura di te

I NOSTRI CORSI DAL 3 APRILE AL 27 MAGGIO 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ	SABATO
	BIOGINNASTICA IL RISVEGLIO BIOENERGETICO 7.00 presenza&online				
BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO 9.30 presenza&online	BIORIABILITEK 9.30 presenza&online	BIOGINNASTICA PER L'EQUILIBRIO E LA FORZA 9.30 presenza&online	BIOWALKING PROPEDEUTICO AL CAMMINO 9.30 presenza&online	BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO 9.30 presenza&online	BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO 9.00 presenza&online
		POSTURA E UFFICIO 13.00 presenza&online		BIOWALKING AL PARCO 13.00 SOLO DA MAGGIO	
			PAVIMENTO PELVICO 15.00 presenza&online		
BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO 19.00 presenza&online	BIORIABILITEK 19.00 presenza&online	BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO 19.00 presenza&online	BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO 18.30 presenza&online	BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO 19.00 presenza&online	
BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO GRUPPO AVANZATO 20.30 presenza&online	PSICOFISICO 19.00 solo online	BIOGINNASTICA IL RIEQUILIBRIO POSTURALE BIOENERGETICO GRUPPO AVANZATO 20.30 presenza&online			

BIOGINNASTICA+BIOWALKING euro

- Frequenza **settimanale** in presenza 96.00
- Frequenza **open** in presenza e on-line 168.00
- Frequenza **open** on-line 110.00

INFO&PRENOTAZIONI

Via Cittadini, 15/1 Faenza | t. 0546 622959 - cell. 334 1961700 | biostudiofaenza@bioginnastica.it