

## **Seduta di personal Trainer Bioginnastica®.**

Lo spazio per allenarsi alla salute e al benessere.

Dopo un colloquio preliminare, fra Bio Operatore e cliente/allievo, ci si confronta sugli obiettivi da raggiungere.

Per iniziare è necessaria una attenta "analisi posturale computerizzata" per avere una "fotografia" posturale obiettiva e precisa e di conseguenza poter fare le valutazioni necessarie rispetto alle sintomatologie e gli stati psicofisici presenti.

Sulla base delle considerazioni rilevate, si propongono esercizi mirati, personalizzati da svolgersi a casa quotidianamente.

Sarà importante ascoltare il nostro corpo durante gli esercizi per cambiare sia la nostra attenzione che il beneficio che ne ricaveremo. Il corpo può cambiare e migliorare il suo benessere grazie ai benefici suggeriti dalla nostra "attenzione" e dalla nostra mente.

Le lezioni che noi Bio Operatori prepariamo possono essere scritte o registrate per essere ripetute nel tempo; grazie alla costanza e alla continuità quotidiana, il cammino del benessere ci porta alla "Cura del sé".

**Il corpo parla la Bioginnastica® risponde, il nostro compito di operatori è darvi strumenti concreti per alleggerire il quotidiano.**