

STAGE



# Inverno

Il tempo del riposo e del recupero energetico con la Bioginnastica® Riequilibrio Posturale Bioenergetico

L'inverno è il momento del silenzio e dell'interiorità. per liberarci dal peso dell'anno precedente e rafforzare le nostre capacità di introspezione e resilienza.

Grazie alla Bioginnastica® ci concentriamo sullo scioglimento delle tensioni accumulate. sul rilassamento profondo e sulla rigenerazione energetica. Attraverso tecniche di respirazione consapevole, meditazioni quidate e movimenti dolci, il corpo verrà preparato ad accogliere la rinascita primaverile.



VAL DI FIEMME

#### **QUOTA STAGE**

Costo stage €165 Quota socio Bioginnastica® APS €145 Quota Bio Operatore €110\* \*prenotazione entro il 28.02.2025 Esclusi trasporto e pernottamento

#### INFO&ISCRIZIONI

Biostudio Faenza t. 0546 622959 | cell. 334 1961700 amministrazione cell, 376 2327470 biostudiofaenza@bioginnastica.it Via Cittadini 15/1 Faenza

Seguici sui social













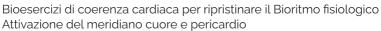
**STAGE** 



# Inverno

# **VENERDÌ 30 GENNAIO**

ore 16-18.30



## **SABATO 31 GENNAIO**

ore 7.30-8



Respirazione miofasciale dei meridiani - attivazione Bioenergetica ore 10-13

Cuore-cervello-intestino tenue:

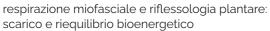
Bioesercizi di riequilibrio per il ritmo e l'omeostasi

ore 17

Camminata sensoriale percettiva nell'ascolto del proprio movimento Immersi nella natura fra cielo, mare e terra per respirare la bellezza e l'armonia e ritrovarla nell'integrazione uomo-ambiente.

#### **DOMENICA 1 FEBBRAIO**

ore 7.30-8



ore 10-13

Bioesercizi di pompage e drenaggio degli arti inferiori Bioesercizi di Attivazione delle catene muscolari delle gambe per la forza, la circolazione e il movimento



**VAL DI FIEMME** 

## **INFO&ISCRIZIONI**

Biostudio Faenza t. 0546 622959 | cell. 334 1961700 amministrazione cell, 376 2327470 biostudiofaenza@bioginnastica.it Via Cittadini 15/1 Faenza

#### **DOVE ALLOGGIAMO**

hotel

indirizzo contatti









