

Il ritmo delle stagioni

30-31
Gennaio
1
Febbraio
2026

STAGE

bioginnastica®

Riequilibrio Posturale Bioenergetico

4

VAL DI FIEEMME

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 guidate e movimenti dolci, il corpo verrà preparato ad accogliere la rinascita primaverale.



DOVE
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



biostudio
FAENZA

bioginnastica.it

Il ritmo delle stagioni

30-31
Gennaio
1
Febbraio
2026

STAGE

bioginnastica®

Riequilibrio Posturale Bioenergetico

4

VAL DI FIEEMME

Inverno

VENERDÌ 30 GENNAIO

ore 16-18.30

Bioesercizi di coerenza cardiaca per ripristinare il Bioritmo fisiologico
Attivazione del meridiano cuore e pericardio

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

respirazione miofasciale e riflessologia plantare:
scarico e riequilibrio bioenergetico

ore 10-13

Bioesercizi di pompaggio e drenaggio degli arti inferiori

Bioesercizi di Attivazione delle catene muscolari delle gambe
per la forza, la circolazione e il movimento



DOVE

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

Seguici sui social



biostudio

FAENZA

bioginnastica.it