



## *Scuola di Ortho-Bionomy® di Cinzia Roggero e MariaGrazia Romano*

---

### **ORTHO-BIONOMY® FORMAZIONE CONTINUA**

Quest'autunno, prolungate le vostre vacanze e venite ad approfittare delle sorgenti calde e dei magnifici paesaggi di ISCHIA, effettuando la vostra formazione continua per i prossimi due anni (32 ore) !

**Da domenica 23 a venerdì 28 settembre 2018  
(l'orario sarà così impostato : una giornata intera, delle mattinate e delle serate)**

#### **PROGRAMMA**

**Aspetti risolutivi dell'OB nella sfera emozionale e psicosomatica (Cinzia Roggero)**

**Pavimento pelvico: teoria e esercizi di rafforzamento (MariaGrazia Romano)**

**Isométriques et Isotoniques Sotai (Marianne Volery)**

La nostra postura rivela la nostra personalità, la nostra forza vitale, come pure i nostri stati d'animo. Essa descrive le limitazioni fisiche e può pure testimoniare i vincoli o i tabù integrati dall'infanzia, in particolare attraverso l'educazione ricevuta. Con il passare del tempo, attraverso le nostre esperienze, la nostra postura diventa il riflesso della nostra storia di vita. Riconoscere questa storia e utilizzare i principi dell'Ortho-Bionomy® ci possono permettere di liberare la nostra struttura fisica ed energetica dai suoi vincoli emozionali.

Il rafforzamento del nostro pavimento pelvico, centro del corpo, è di grande importanza, non soltanto per una migliore coordinazione muscolare e una stabilizzazione dei nostri movimenti, ma anche migliora la nostra qualità di vita, permettendo di sopprimere i diversi inconvenienti che la sua debolezza può causare.

I movimenti isometrici e isotonici si associano perfettamente all'Ortho-Bionomy® e possono essere delle chiavi interessanti per sbloccare la muscolatura e le articolazioni. Sono anche importanti per la presa di coscienza dello schema corporeo e sono un gradito aiuto per aiutare le persone a liberarsi delle difficoltà di ordine emozionale e psichico.

Ecco ciò che vi propone questo piccolo programma : **presa di coscienza, trasformazione e benessere !**

**Luogo:** Barano d'Ischia, Hotel Vittorio, Ischia [www.hotelvittorio.com](http://www.hotelvittorio.com)

**Lingue parlate:** italiano – francese

**Costo del corso:** CHF 600.— (anticipo : CHF 150.—s/ ccp 10-787 13-2 (Volery), IBAN CH48 0900 0000 1007 8713 2  
il saldo sul posto

**Iscrizione entro il 31 agosto 2018**

(presso Marianne Volery : [volery@ortho-bionomy.ch](mailto:volery@ortho-bionomy.ch))

**Per ogni ulteriore informazione :**

Cinzia Roggero tél. 079 608 88 78 - [crcinziaroggero@gmail.com](mailto:crcinziaroggero@gmail.com)

MariaGrazia Romano tél. 079 665 57 74 - [mariagraziar@hotmail.com](mailto:mariagraziar@hotmail.com)

Marianne Volery tél. 079 333 25 00 - [volery@ortho-bionomy.ch](mailto:volery@ortho-bionomy.ch)