



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

**ORTHO-BIONOMY®
FORMATION CONTINUE**

Cet automne, prolongez vos vacances et venez profiter des sources chaudes et des magnifiques paysages d'ISCHIA, en effectuant votre **formation continue** pour les deux ans à venir (32 heures) !

Du dimanche 23 au vendredi 28 septembre 2018
(l'horaire sera modulé ainsi : une journée entière, ainsi que des matinées et soirées)

PROGRAMME

Résolution de problèmes émotionnels et psychosomatiques avec l'Ortho-Bionomy® (Cinzia Roggero)

Plancher pelvien : théorie et exercices de renforcement (MariaGrazia Romano)

Isométriques et Isotoniques Sotai (Marianne Volery)

Notre **posture** révèle notre personnalité, notre force vitale, ainsi que nos états d'âme. Elle décrit les limitations physiques et peut également témoigner des contraintes ou tabous intégrés dès l'enfance, notamment à travers l'éducation reçue. Dans le profil du temps, à travers nos expériences, notre posture est le reflet de notre histoire de vie. Reconnaître cette histoire, et utiliser les principes de l'Ortho-Bionomy® peuvent nous permettre de libérer notre structure physique et énergétique de ses contraintes émotionnelles.

Le renforcement de notre **plancher pelvien**, centre du corps, est d'importance majeure, non seulement pour une meilleure coordination musculaire et une stabilisation de nos mouvements, mais également améliore notre qualité de vie, en permettant de supprimer les divers désagréments que sa faiblesse peut occasionner.

Les isométriques et isotoniques s'associent parfaitement à l'Ortho-Bionomy® et peuvent être des clés intéressantes de déverrouillage musculaire ou articulaire. Ils sont également importants pour la prise de conscience du **schéma corporel** et sont une aide bienvenue pour aider les personnes à se libérer de difficultés d'ordre émotionnel et psychique.

Voilà ce que vous propose ce petit programme : **prise de conscience, transformation et bien-être !**

Lieu: Barano d'Ischia, Hotel Vittorio, Ischia www.hotelvittorio.com

Langues : français – italien

Prix du cours : CHF 600.— (arrhes : CHF 150.—s/ ccp 10-787 13 -2 (Volery), IBAN CH48 0900 0000 1007 8713 2
le solde sur place

Délai d'inscription : 31 août 2018
(auprès de Marianne Volery : volery@ortho-bionomy.ch)

Pour tous renseignements complémentaires :

Cinzia Roggero tél. 079 608 88 78 - crcinziaroggero@gmail.com

MariaGrazia Romano tél. 079 665 57 74 - mariagraziar@hotmail.com

Marianne Volery tél. 079 333 25 00 - volery@ortho-bionomy.ch