



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

**ORTHO-BIONOMY®
FORMAZIONE CONTINUA**

PROGRAMMA AUTUNNALE

WEEKEND DEL 10-11 novembre 2018

**Risoluzione dei problemi emozionali e psicosomatici con l'Ortho-Bionomy®
con Cinzia Roggero**

WEEKEND DEL 1-2 dicembre 2018

**Pavimento pelvico : teoria e esercizi di rafforzamento con MariaGrazia Romano
Isometrici e isotonici Sotai con 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 autunnale : **presa di coscienza, trasformazione e benessere !**

POSSIBILITÀ DI SCEGLIERE ANCHE SOLTANTO UN WEEK-END

Luogo: Castione (Ticino)
Lingue : francese – italiano - tedesco

Prezzo di ogni week-end : CHF 300.— da pagare sul posto

Termine di iscrizione : 30 ottobre 2018
(presso Marianne Volery : volery@ortho-bionomy.ch)

Per ulteriori informazioni :

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

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

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