



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

**ORTHO-BIONOMY®
FORMATION CONTINUE**

PROGRAMME AUTOMNAL

Le week-end des 10-11 novembre 2018

**Résolution de problèmes émotionnels et psychosomatiques avec l'Ortho-Bionomy®
Avec Cinzia Roggero**

Le week-end des 1-2 décembre 2018

**Plancher pelvien : théorie et exercices de renforcement avec MariaGrazia Romano
Isométriques et Isotoniques Sotai avec 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 automnal : **prise de conscience, transformation et bien-être !**

POSSIBILITE DE CHOISIR UN SEUL WEEK-END

Lieu: Castione (Tessin)

Langues : français – italien - allemand

Prix de chaque week-end : CHF 300.— à payer sur place

Délai d'inscription : 30 octobre 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 - mariagrazia@hotmail.com

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