

LABORATORIO di BODY FLY



Tecnica di lavoro eseguita attraverso progressioni statiche e dinamiche incentrate sulla respirazione, sulla corretta postura e sulla percezione dei segmenti corporei.

Finalizzato al raggiungimento della maggiore escursione articolare, flessibilità, resistenza muscolare e gran senso di equilibrio, il BODY FLY è un metodo innovativo basato sullo studio delle dinamiche del movimento del corpo e sulla totale consapevolezza del gesto motorio.

Obiettivo del laboratorio è creare un nuovo senso di consapevolezza cinestetica, posizionamento del corpo, allineamento posturale e simmetria corporea.

Un viaggio scrupoloso intorno al corpo che parte dai piedi per giungere al traguardo in perfetta armonia con l'essenza della psiche;
“un corpo unico” strumento di lavoro e massima espressione.

IL DOCENTE



Gennaro Setola

Esperto di discipline olistiche

Ideatore della tecnica BodyFly

Tecnico di riequilibrio posturale

Ha studiato anatomia esperenziale con Marta Eddy e Silvio Mottarelli

Il laboratorio, della durata di 12 ore suddivise tra il sabato e la domenica, è diretto a coloro che sono insegnanti del movimento – (terra e acqua) – a danzatori, a marzialisti, a personal trainers, e a tutti coloro intendono migliorare la forma fisica nella piena consapevolezza del proprio corpo.

Gli argomenti trattati sono i seguenti:

- Approccio Somatico
- Riattivazione dei centri energetici – Chakra
- Respirazione – respiro in movimento
- Elementi della tecnica Body Fly
- Applicazioni per il recupero ed il miglioramento della mobilità/elasticità
- La metodica Mezièrés
- Applicazioni per il miglioramento del “movimento a spirale”
- Metodi innovativi della tonificazione muscolare – il *SelfResistant*
- Applicazioni e protocolli di lavoro
- L’energia del Body Fly – “un corpo che vola”

Info www.bodyfly.com