



PRESENTA

Corso Nazionale BODY FLY - Area METALLO



PESARO - c/o CentroPilota VILLA MARINA
sabato 2 dicembre 2006 ore 09.30 - 18.30
domenica 3 dicembre 2006 ore 10.00 - 17.00

Disciplina orientata al benessere psico-fisico che si basa sulla precisa filosofia di utilizzare il corpo come unico attrezzo di consapevolezza motoria. Si suddivide in **5 aree tematiche, Metallo - Fuoco - Legno - Terra - Acqua** e si compone di movimenti lenti e dinamici ad intensità variabile scanditi dalle **15 posizioni BF**, necessarie all'acquisizione della corretta postura, delle tecniche respiratorie e della percezione dei segmenti corporei.

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

Gennaro Setola

- **IL DOCENTE**



Tecnico di riequilibrio posturale, ideatore della disciplina BODYFLY, esperto internazionale di discipline olistiche, docente ADI.

- **ARGOMENTI TEORICO- PRATICI**

SABATO

- Parametri posturali BF
- Traslazioni tronco/bacino - proiezioni laterali
- Retro-antiversione sacro
- Anatomia Esperenziale - approccio marginale
- Les trois equerres
- Consapevolezza corporea nello spazio - gli scambi di peso
- Equilibratura monopodica
- Respirazione - metodiche e pratica - l'automassaggio diaframmatico
- L'Area METALLO
- Posizione " O " con parametri BF applicati

DOMENICA

- Condizionamento periferico
- I° posizione BF
- I tre movimenti fondamentali BF ed atti respiratori collegati
- II° - III° e IV° posizione BF
- Percorso sequenziale dalla posizione dell'ARCIERE

Il corso di formazione consente l'acquisizione dei Crediti ADI necessari alla qualifica di "**MASTERTRAINER**".

E' aperto a tutti ed è consigliato a coloro che sono già insegnanti del movimento (terra-acqua), ai danzatori, terapeuti, personal trainer, operatori della salute.

INFO 339/5451366

info@bodyfly.com

www.bodyfly.com