



Presenta

I° Corso Nazionale BODY FLY – Area METALLO



PESARO – c/o CentroPilota VILLA MARINA

sabato 28 ottobre 2006 ore 10.00 – 19.00

domenica 29 ottobre 2006 ore 10.00 – 17.00

• **BODY FLY**

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

• **II 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 ITALIA**”. 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:

Sheila - Responsabile Organizzativa

3404967301 - 3395451366

sheila.s@fastwebnet.it - info@bodyfly.com