



PLEIADE Wellness Club
Centro Pilota BODYFLY

ORGANIZZA

BODY FLY WORKSHOP

Lunedì 4 Settembre ore 09.30 – 15.30

BODY FLY è una Tecnica di lavoro eseguita attraverso progressioni statiche e dinamiche incentrate sulla respirazione, sulla corretta postura e sulla percezione dei segmenti corporei. Obiettivo del laboratorio è fornire le basi necessarie per formulare protocolli di allenamento individuali ed indispensabili per affrontare le problematiche posturali in una visione del tutto olistica. Creare un nuovo senso di consapevolezza cinestetica, posizionamento del corpo, allineamento posturale e simmetria corporea.

Il corso è tenuto da **GENNARO SETOLA**, tecnico di riequilibrio posturale, esperto di discipline olistiche ed ideatore della tecnica BODY FLY.

La durata del corso è di 6 ore e la partecipazione è aperta a fisioterapisti, a terapeuti, a coloro che sono insegnanti del movimento - (terra e acqua) - a danzatori, a personal trainers, e a tutti coloro intendono migliorare la forma fisica nella piena consapevolezza del proprio corpo.

Verrà rilasciato attestato di partecipazione.

Maggiori **informazioni e prenotazioni** 339/5451366 info@bodyfly.com www.bodyfly.com