



PROGETTO SPA - BENÈ WELLNESS EXPO

“BODYFLY ZONE”

Un percorso emozionale e di ascolto profondo che esalta i benefici della disciplina olistica **BodyFly** incentrata sul benessere e sulla cura della persona. Attività aperte al pubblico presentate dall'ideatore Gennaro Setola e dal suo staff di operatori, per consentire ai partecipanti di vivere direttamente l'esperienza psico-corporea attraverso le **5 Aree Tematiche**:

- **Metallo** – la consapevolezza corporea ed il respiro coniugato
- **Fuoco** – la flessibilità muscolare e la percezione spazio-temporale
- **Legno** – gli appoggi monopodali e le autoinsistenze
- **Terra** – il “Core” e le sinergie muscolari
- **Acqua** – la “Comfort Zone”

PROGRAMMA ATTIVITA'

VENERDI' 14

ore 12,00 Presentazione Progetto
ore 12,30 FITBOARD
ore 15,30 BodyFly LAB
ore 16,00 Presentazione Progetto
ore 17,00 BodyFly AIR
ore 17,30 BodyFly LAB

SPOT BF METALLO

- l'Attrezzo Propiocettivo applicato al metodo BodyFly
- Il Core e l'articolazione coxo-femorale

SPOT BF FUOCO

- Il metodo applicato alla Soft Ball
- I tre movimenti BF ed il respiro coniugato

SABATO 15

ore 10,30 Presentazione Progetto
ore 10,45 Presentazione
ore 11,00
ore 11,30 FITBOARD
ore 12,00 Presentazione
ore 15,30
ore 15,45 Presentazione
ore 16,00 BodyFly LAB
ore 17,00
ore 17,30 FITBOARD
ore 17,45 Presentazione
ore 18,00

SPOT BF METALLO

BodyFly AQUATIC

SPOT BF LEGNO

- l'Attrezzo Propiocettivo applicato al metodo BodyFly
- BodyFly AQUATIC

SPOT BF FUOCO

BodyFly AQUATIC

- I Cambi di direzione ed le Spirali di movimento

SPOT BF TERRA

- l'Attrezzo Propiocettivo applicato al metodo BodyFly
- BodyFly AQUATIC

SPOT BF ACQUA

DOMENICA 16

ore 10,30
ore 10,45 Presentazione
ore 11,00
ore 11,15 FITBOARD
ore 11,30 Presentazione
ore 11,45
ore 12,00
ore 12,15 BF TEAM
ore 14,00 Presentazione
ore 14,15 FITBOARD
ore 14,45 BodyFly LAB
ore 15,15
ore 15,30 Presentazione
ore 16,00
ore 17,00 Condivisioni

SPOT BF METALLO

BodyFly AQUATIC

SPOT BF LEGNO

- l'Attrezzo Propiocettivo applicato al metodo BodyFly
- BodyFly AQUATIC

SPOT BF FUOCO

SPOT BF ACQUA

BodyFly AQUATIC

- l'Attrezzo Propiocettivo applicato al metodo BodyFly

Gli appoggi monopodali e la ricerca dell'equilibrio

SPOT BF TERRA

BodyFly AQUATIC

SPOT BF METALLO

IN COLLABORAZIONE CON



Depura ed aromatizza l'aria, con i colori della vita



Costruzione e Vendita Piscine



Per la tua Salute ... per il tuo Benessere



Impianti audio video luci, altoparlanti subacquei, amplificazione, radiomicrofoni, cardio theate