

DATE E ORARI

Il corso di **BEAMISH BODYMIND BALANCING®** prevede incontri della durata di **1 ora e 15 minuti** circa e si svolge in gruppi da 6 a 10 persone. Il corso si articola in un ciclo di **16 lezioni** (15 lezioni più una omaggio di recupero finale) con **2 lezioni a settimana**.

Il Beamish Bodymind Balancing® è disponibile in **differenti giorni e fasce orarie:**

Lunedì e Giovedì

- dalle 13,15 alle 14,30 (insegnante Franca Besenval) oppure

Lunedì e Venerdì

- dalle 18,15 alle 19,30 (insegnante Franca Besenval)

L'inizio delle lezioni è **Lunedì 6 Febbraio 2012.**

Il costo del corso è di € 185,00*

Iscrizioni fino a esaurimento posti (max 10 iscritti a gruppo)

* La quota comprende la tessera del Centro "L'Energia Sottile" con copertura assicurativa. Gli iscritti già in possesso della tessera annuale del Centro usufruiranno di uno sconto di € 15,00 sull'iscrizione al corso.

Per Informazioni e Iscrizioni

MONICA CANDUCCI 339 7534308

FRANCA BESENVAL 338 4775351

Per lezioni private o gruppi altrimenti costituiti, contattare **CATIA DOMAINE 333 3376078**

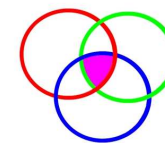
Il **Beamish Bodymind Balancing®** nasce dall'incontro del metodo di sbarra a terra creato e adottato dal M° Philip Beamish, insegnante e *personal coach* dei più grandi nomi della danza a livello mondiale, con i principi e fondamenti dell'Integrazione Strutturale individuati dalla dottoressa Ida Rolf (fondatrice del Rolfing®) e con conoscenze appartenenti alla fisiologia, alla psicologia, alle discipline orientali, alle tecniche corporee e di movimento, al simbolismo del corpo umano, integrate da Monica Canducci, Rolfer™ Certificata, co-creatrice del Beamish Bodymind Balancing e Insegnante, con l'obiettivo di mirare ad un approccio globale all'individuo.

Franca Besenval, Psicomotricista e insegnante di tecniche di comunicazione psicocorporee, è **Insegnante Certificata** di **Beamish Bodymind Balancing** dal 2009.

Per ulteriori informazioni sul metodo **BEAMISH BODYMIND BALANCING®**:

www.moniacanducci.com

info@moniacanducci.com



L'Energia
Sottile



presenta

BEAMISH BODYMIND BALANCING®

IL CORPO, L'EQUILIBRIO, IL MOVIMENTO



AOSTA

FEBBRAIO - MARZO 2012

Centro "L'Energia Sottile"

C.so Lancieri di Aosta, 15/D - Aosta

BEAMISH BODYMIND BALANCING®: EDUCAZIONE AL CORPO E AL MOVIMENTO

Lo **stato del corpo** ha un ruolo fondamentale nell'esperienza mentale ed emotiva.

Il Beamish Bodymind Balancing® è finalizzato ad apprendere il miglior utilizzo del corpo e il maggior grado di presenza a esso, incrementando allo stesso tempo coordinazione psicomotoria, mobilità, flessibilità, stabilità e gestione dell'equilibrio. Ristrutturando in tal modo la **percezione del sé corporeo** è possibile modificare a livello fondamentale il sentimento di sé, percependo un incremento del senso di autoefficacia, del senso di stabilità e di padronanza.

Il Beamish Bodymind Balancing® può essere effettuato anche a scopo preventivo o come intervento, soprattutto laddove vi siano problematiche già instaurate che danno luogo a sintomi quali **tensioni e dolori muscolari** o articolari, restrizioni e **limitazioni del movimento**, difficoltà nella gestione delle emozioni o sintomi legati allo stress.

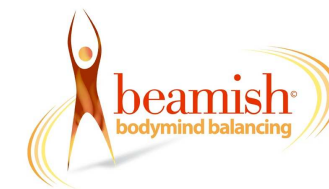
Inoltre il Beamish Bodymind Balancing® agisce sull'**aspetto estetico**, rimodellando il corpo in maniera armoniosa e funzionale.

Il Beamish Bodymind Balancing® è infine utile nei percorsi di riabilitazione respiratoria e del pavimento pelvico, ed è un valido sostegno nel corso di terapie, nei momenti di transizione in cui si assiste ad un cambiamento della percezione o dell'immagine di sé (riorientamento delle abitudini alimentari, interventi chirurgici, menopausa, ecc.).

I BENEFICI

Il Beamish Bodymind Balancing® agisce sulla **postura**, sul cosiddetto "portamento", sul grado di **presenza**, consentendo di approdare al modo di respirare, di muoversi, di camminare, di sedere più funzionale alle proprie necessità. In particolare, è un efficace strumento per:

- ridurre o eliminare restrizioni fisiche, percettive, di coordinazione e movimento
- ampliare e ottimizzare la gamma delle proprie capacità motorie ed espressive
- conseguire maggior senso di libertà e incrementare la mobilità articolare
- aumentare stabilità ed equilibrio
- attenuare o eliminare dolori e tensioni muscolari
- migliorare la capacità di gestire le emozioni e lo stress
- rimodellare e rinforzare il proprio corpo rendendolo più elastico e flessibile



IL BEAMISH BODYMIND BALANCING® IN PRATICA

Il Beamish Bodymind Balancing® consiste in una serie di **esercizi di movimento a terra** per approdare gradualmente alla **posizione eretta**, in modo da ripristinare nella struttura corporea i corretti equilibri in relazione alla forza di gravità.

Il punto di partenza è costituito dal ripristino di una corretta respirazione, in quanto **respirazione, postura e movimento** sono strettamente correlate.

Il Beamish Bodymind Balancing® **integra**:

- tecniche di rilassamento e immaginative (training ideomotorio)
- tecniche di respirazione coordinata al gesto
- allungamento (stretching) attivo e tonificazione delle catene cinetiche muscolari
- esercizi isometrici e in movimento

Il tutto concorre ad incrementare parallelamente:

- il tono muscolare
- l'allungamento funzionale delle catene muscolari
- la presenza mentale al corpo e al movimento
- lo sviluppo della coordinazione
- la percezione di sé

A CHI È RIVOLTO

Il training è rivolto a chi desidera sperimentare ed esplorare l'integrazione mente-corpo, e principalmente:

- a chi intende conquistare benessere e libertà di movimento
- a chi desidera conseguire maggiore padronanza di sé
- a chi intende rimodellare e ridefinire la propria forma fisica
- a chi pratica discipline artistiche o sportive