

IBAN Per il Pagamento:
IT 97 M08852 23600 004010061826
Intestato a:
Fitness Best Innovations A.S.D.

Prezzi

	Promo Creazzo	Entro il 20/12	Entro il 20/01	Sul Posto
Sabato 1Giorno <small>scelta sala obbligatoria</small>	90€	110.00€	130.00€	160.00€
Bodymind Domenica 1Giorno	90€	110.00€	130.00€	160.00€
Power Yoga Day	90€	110.00€	130.00€	160.00€
Sabato + Domenica <small>scelta sala obbligatoria</small>	150€	180.00€	210.00€	260.00€

Sabato: MY GYM

Via Postumia Castellana N°24
Quinto di Treviso (TV) 31055

Domenica: BHR Treviso Hotel

Via Postumia Castellana N°2
Quinto di Treviso (TV) 31055

Yoga Day: MY GYM

Via Postumia Castellana N°24
Quinto di Treviso (TV) 31055

Modalità prenotazione e iscrizione:

Verificare disponibilità chiamando la sede FBI:
Tel:0544.993036-366.6539056
oppure inviando una e-mail all'indirizzo:
fitnessbestinnovations@hotmail.it
scaricare il modulo di iscrizione disponibile
sul nostro sito: www.fbiteam.it
compilarlo, firmarlo e inviarcelo con scansione
foto tramite mail all'indirizzo sopraindicato
o con FAX allo 0544.999510

Boris Bazzani
Roberto Bocchi
Stefania Liboà
Simona Puzzarini
Antonella Riviera
Barbara D'alena

Postural Conference
24 Febbraio

Stefania Liboà
Boris Bazzani
Antonella Riviera

Yoga Experience
24/25 Febbraio

Boris Bazzani
Roberto Bocchi

Conference & Body Mind Convention

Treviso 2018

24/25 Febbraio 2018

Pilates Conference
24 Febbraio

Boris Bazzani
Barbara D'alena
Stefania Liboà

SABATO 24 FEBBRAIO

POSTURAL CONFERENCE

Approfondimenti sul POSTURAL TRAINING con temi specifici in grado di ampliare le conoscenze tecniche ed arricchire l'istruttore di informazioni, esercizi, sequenze e didattiche d'insegnamento. Un aggiornamento basato più sull'esperienza che sulla teoria, più sugli esempi pratici che sull'aspetto teorico perché il nostro motto è: "sei quello che sai fare".

10:00 11:50	Postural terza età	Stefania Liboà	L'educazione posturale nella terza età rende il vivere quotidiano più sicuro e piacevole. Il piede, gli arti inferiori, i muscoli della statica e il cuore hanno bisogno di format di lavoro specifici per questa categoria speciale. Partendo da test e valutazioni per la terza età, si lavorerà a rendere più agevole il corpo dell'anziano. Non si smette di allenarsi perché si è vecchi, ma si diventa vecchi se si smette di allenarsi.
12:00 13:50	Dalla fascia al funzionale	Antonella Riviera	La fascia è come una "ragnatela" che avvolge il nostro corpo connettendo i diversi segmenti corporei, dai piedi alla testa. Se mantenuta idratata ed elastica, rende i movimenti quotidiani più precisi e fluidi, mantenendo i capi articolari stabili nella loro sede. Il workshop ha l'obiettivo di defensionare alcune catene miolasciali, per allineare le articolazioni migliorando la performance nell'allenamento funzionale.
14:00 15:50	Core Stability	Boris Bazzani	La muscolatura della parete addominale prende il nome di Core o centro di forza o Power House per la tecnica Pilates. Una serie di esercizi con relative progressioni di intensità permettono al corpo di allenarsi con sicurezza senza forzare una zona tanto importante e delicata del corpo. Spunti, riflessioni ed idee per rendere la lezione allenante ed attivare in maniera corretta la muscolatura profonda saranno il focus della lezione.

PILATES CONFERENCE

Approfondimenti sulla tecnica PILATES con temi specifici in grado di ampliare le conoscenze tecniche ed arricchire l'istruttore di informazioni, esercizi, sequenze e didattiche d'insegnamento. Un aggiornamento basato più sull'esperienza che sulla teoria, più sugli esempi pratici che sull'aspetto teorico perché il nostro motto è: "sei quello che sai fare".

10:00 11:50	Gambe e Glutei	Boris Bazzani	Una lezione di Pilates finalizzata ad aumentare il tono di gamba e glutei. Esercizi, idee e sequenze per rendere il corpo forte, mobilitare le anche ed utilizzare la lezione per scolpire la parte inferiore del corpo. Un approfondimento ed uno spunto di riflessione analizzando gli esercizi da un punto di vista biomeccanico rendendo sicuri, ed efficaci gli esercizi proposti e le variazioni agli esercizi stessi. La scienza del Pilates.
12:00 13:50	La guarigione nel movimento	Barbara D'alena	I principi della tecnica Pilates Back School applicati nella teoria e nella pratica come aiuto sinergico per la risoluzione del mal di schiena. Le cause del dolore lombare possono essere molteplici e richiedono test di valutazione e format di lavoro diversi. Il pilates può essere efficace ma bisogna capire cosa utilizzare della tecnica e cosa integrare per togliere il dolore, la disfunzione e, dove è possibile, la patologia.
14:00 15:50	Pilates: la stabilità	Stefania Liboà	Gli esercizi della tecnica pilates per divenire stabili e funzionali. Gli esercizi di pilates possono soddisfare il miglioramento della mobilità articolare ma, soprattutto creano un corpo stabile, resistente alle sollecitazioni quotidiane, in grado di muoversi con funzione. Dal facile al difficile, dal poco intenso all'intenso, arriviamo alla performance, viaggiamo all'interno del movimento per contrastare la gravità.

YOGA EXPERIENCE

Due Giorni dedicati allo Yoga per esplorare tecnica, benefici e didattica. Un percorso fatto di approfondimenti da poter inserire all'interno di qualsiasi lezione di Yoga. Un'esperienza fatta attraverso il corpo per scoprire noi stessi.

10:00 11:50	Improvisation	Roberto Bocchi	Improvvisare la lezione è possibile! Come? chiedendo alla classe una o più Asana che vorrebbero approfondire. L'insegnante organizza la serie di posture che in progressione portano l'allievo ad eseguire al meglio l'Asana richiesta. Un esempio di come costruire una lezione attorno ad un Asana.
12:00 13:50	Hata Yoga Experience Restorative	Boris Bazzani	Una lezione di Hata Yoga che ha lo scopo di bilanciare il corpo attraverso Asana che ristabiliscono gli equilibri fisici ed energetici del corpo. Un lento e progressivo lavoro di rigenerazione passando attraverso le sensazioni ed i movimenti in un connubio fra mente e corpo.
14:00 15:50	Privvitta	Roberto Bocchi	Una lezione di Power Yoga dedicata alla rotazione del tronco e alle Asana in torsione. Progressioni, assistenze, tecnica, allineamento e variazioni permetteranno a tutti la corretta esecuzione.

DOMENICA 25 FEBBRAIO

POWER YOGA DAY

10:00 16:50	Introduzione Allo Yoga	Roberto Bocchi	Come introdurre i principi di base e le posture fondamentali dello Yoga attraverso movimenti facilitati e l'utilizzo di attrezzi, per semplificare i movimenti e far percepire la corretta tecnica dell'Asana. E' una serie fondamentale da far eseguire a quelle persone che hanno particolare difficoltà prima della serie del primo livello. Il Workshop è accessibile agli allievi della scuola di Power Yoga che abbiano almeno partecipato il primo livello.
----------------	------------------------	----------------	--

BODY MIND CONVENTION

10:00 10:50	Pilates Routine FBI	Simona Puzzarini	Lezione dinamica e stimolante, adatta a persone esperte, dove gli esercizi vengono fusi insieme allo scopo di creare un movimento unico, allenante e fluido.
11:00 11:50	Postural 3° età equilibrio e cammino	Stefania Liboà	La statica e la funzione nel corpo dell'anziano necessitano di allenamento specifico al fine di dare sicurezza alle semplici azioni quotidiane quali camminare, sedersi, rialzarsi, girarsi, respirare.
12:00 12:50	Functional Pilates	Boris Bazzani	Il Functional Pilates è una lezione che allena la funzionalità del corpo utilizzando esercizi a corpo libero in grado di aumentare l'intensità dell'allenamento attivando l'intero corpo.
13:00 13:50	Miofasciale e movimenti a Spirale	Antonella Riviera	I movimenti della vita quotidiana seguono una direzione a spirale. Questa lezione lavora sulla catena con sequenze specifiche ed esercizi di defensionamento.
14:00 14:50	Pilates Back School	Barbara D'alena	Pilates Back school matwork per la cura degli squilibri posturali, l'esercizio e la concentrazione. Una lezione che utilizza la tecnica Pilates per trattare il benessere della schiena.
15:00 15:50	Mobilità Articolare	Stefania Liboà	Viviamo in corpi compressi e necessitiamo di ritrovare spazi, volumi e libertà di movimento. Scopriamo come attraverso una lezione in grado di ridare mobilità articolare il corpo si rinnovi.
16:00 16:50	L'articolazione Dell'anca	Boris Bazzani	Una lezione per ristabilire gli equilibri del cingolo pelvico liberandolo da restrizioni connettivali. Un viaggio emotivo alla scoperta del significato di un distretto del corpo così importante.

