

Body Mind Convention

Verona 17/18 Novembre 2018



		Entro il 31.08.2018	Entro il 30.09.2018	Entro il 31.10.2018	Dal 01.11.2018
FORMULA BODY & MIND	1 SALA sabato o domenica	90,00€	110,00€	130,00€	160,00€
	2 SALE intero weekend	110,00€	140,00€	170,00€	200,00€

POSTI LIMITATI. La priorità è riservata a chi sceglie la formula "2 SALE", che include la partecipazione ad una delle due convention del Sabato a scelta (Pilates o Personal Trainer Posturale) ed alla Emotional Wellness convention della Domenica. Per determinare il prezzo di iscrizione farà fede la data del versamento tramite bonifico.

N.B: L'accesso ad ogni sala è riservato a tutti gli iscritti alla relativa convention. Per accedere alla sala Hot Yoga Therapy, Hot Pilates e Hot Yoga Pilates è obbligatoria la prenotazione. Questa sala non prevede altri pagamenti, ma l'ingresso è riservato ad un massimo di 20 persone per ogni lezione.

Modalità prenotazione e iscrizione:

Verificare la **disponibilità** chiamando la sede FBI: Tel. 0544.993036 - 366.6539056 oppure inviando una e-mail all'indirizzo fitnessbestinnovations@hotmail.it

Effettuare il **bonifico** per il pagamento della convention al seguente IBAN:
IT 97 M 08852 23600 004010061826

ROMAGNABANCA Credito Cooperativo

Riportare nella causale: *proprio Cognome e nome+iscrizione Body mind+data di permanenza*

Scaricare il modulo di iscrizione disponibile nel nostro sito www.fbiteam.it; successivamente compilarlo, firmarlo e rinviarcelo con scansione o foto tramite mail all'indirizzo fitnessbestinnovations@hotmail.it, o con fax allo 0544.999510

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento dei posti disponibili.

All'arrivo della Convention verrà consegnato il bracciale identificativo per accedere alle lezioni.

Per evitare attese, presentarsi alla Convention con il modulo d'iscrizione compilato e la copia del pagamento effettuato.

Sede: Verona

Boris Bazzani
Roberto Bocchi
Stefania Liboà
Antonella Riviera
Barbara D'Alena
Nicola Fiorentino
Manuela Mai
Filippo Adinolfi



Body Mind Convention

Verona
17/18 Novembre 2018

Pilates Convention
Personal Trainer Posturale Convention
Emotional Wellness Convention



Body Mind Convention

Siamo attenti al cambiamento, alle tue esigenze, a non deluderti, a non fermarci mai. Siamo attenti proprio come lo sei tu, e per questo abbiamo deciso di rinnovare la Body Mind Convention, ormai alla sua 15° edizione, facendoci in tre: Pilates Convention, Personal Trainer Posturale Convention, Emotional Fitness Convention.

Pilates Convention

L'evoluzione è un continuo cambiamento ...

E' nella nostra natura evolverci, migliorare ciò che è già perfetto, trasformare le cose, avere un altro punto di vista, adattare e far interagire le nostre conoscenze e competenze per offrire ogni volta la migliore lezione di sempre. E soprattutto è nella nostra natura essere Istruttori di Pilates. Per questo abbiamo dedicato una giornata solo a te, ricca di spunti, di varianti, di esercizi, di piccoli attrezzi per diversificare, rinnovare, rinfrescare ed evolvere le tue lezioni di Pilates. Una giornata dedicata a te durante la quale daremo il meglio di noi perché tu possa dare il meglio di te, per stimolarti e trasferirti il nostro entusiasmo e la nostra voglia di aiutarti ad essere un insegnante di successo.

Sabato 17 Novembre 2018

10:00 10:50	Pilates Back Pain	Barbara D'alena	L'evoluzione della tecnica Pilates nella prevenzione e cura delle tensioni muscolari ed aspetti patologici del rachide lombare. La scelta degli esercizi proposti è finalizzata a prevenire i dolori lombari.
10:00 10:50	Hot Pilates Routine	Stefania Liboà	Una nuova proposta per amplificare i benefici della tecnica Pilates grazie all'utilizzo del calore. Una sequenza dinamica ideata per essere praticata in un ambiente riscaldato a 30° che modificherà il tuo corpo.
11:00 11:50	Total Body Pilates	Antonella Riviera	Lezione dinamica ed intensa grazie all'uso di sovraccarichi (pesetti o tone ball) che permettono di creare sequenze divertenti e allo stesso allenanti pur rispettando i principi della tecnica.
12:00 12:50	Yoga Pilates	Roberto Bocchi	Un mix tra due attività in grado di rendere la lezione completa, divertente ed estremamente motivante. L'unione dei principi e l'alternanza degli esercizi rendono questa lezione una valida proposta di allenamento.
13:00 13:50	Power Pilates Classic	Barbara D'alena	Allenarsi con il metodo Pilates versione "Classic" migliorando il controllo sull'esecuzione degli esercizi e mantenendo l'equilibrio tra corpo e mente. La concentrazione nella gestione dell'intensità.
15:00 15:50	Pilates per la schiena	Stefania Liboà	Il pilates al servizio della postura ma anche come elemento di prevenzione e trattamento per le tensioni, l'instabilità e le compressioni della colonna vertebrale.
16:00 16:50	Pilates e i piani anatomici	Antonella Riviera	Divertiamoci a creare movimenti coordinati e con incremento di intensità, cambiando semplicemente i piani di lavoro e dando vita a nuovi schemi motori.
17:00 17:50	Pilates & Stretch	Boris Bazzani	Una lezione che incorpora esercizi di Pilates con le tecniche più evolute di mobilità ed allungamento. Una lezione da poter adattare e personalizzare alle differenti tipologie di clienti.
17:00 18:00	Hot Pilates Classic	Stefania Liboà	Una nuova proposta per amplificare i benefici della tecnica Pilates grazie all'utilizzo del calore. Una sequenza dinamica ideata per essere praticata in un ambiente riscaldato a 30° che modificherà il tuo corpo.

Personal Trainer Posturale Convention

Essere un professionista è una qualità. C'è un professionista che si è spinto oltre i limiti della professione, che ha anticipato i tempi ed il cambiamento, che ha deciso che il suo lavoro sarebbe stato quello di far star bene la gente, che si è messo seriamente in discussione, che ha aperto nuovi orizzonti della sua conoscenza, che ha creato alleanze con medici, terapisti, professionisti del settore e che ha bisogno di costanti aggiornamenti per rimanere al passo con le esigenze del mercato. Abbiamo creato la figura professionale del Personal Trainer Posturale perché crediamo nelle stesse cose in cui credi tu e sappiamo quanto sia importante la nostra missione. Abbiamo creato una Convention dedicata a te perché ci siamo presi un impegno: guidarti nella crescita.

Sabato 17 Novembre 2018

08:30 10:00	La relazione con il cliente	Antonella Riviera	Fornisce strumenti ed esercizi per migliorare il proprio stile di interazione con il cliente durante il primo approccio, osservando il corpo.
10:30 12:00	Donne in sala pesi	Filippo Adinolfi	L'allenamento al femminile: dimagrimento, tonificazione, inestetismi e postura.
12:30 14:00	Schede Posturali in sala pesi	S.Liboà, F.Adinolfi	La sala pesi è l'ambiente ottimale per inglobare agli esercizi allenanti il lavoro di allineamento al fine di garantire postura e fitness.
14:30 16:00	Individual Zone	Boris Bazzani	La rivoluzione del Fitness, creare una nuova figura professionale che cambia il modo di interpretare il settore.
16:30 18:00	Core Stability	Nicola Fiorentino	Il movimento come medicina, concetto di mobilità associata alla stabilità; progressioni di lavoro utili per risolvere problematiche posturali.



Emotional Wellness Convention

Crediamo nel valore della relazione, vogliamo essere un'esperienza memorabile nella mente dei nostri clienti, crediamo che il nuovo futuro sia nelle emozioni. L'amore per il nostro lavoro e la passione per le persone ci spinge a non fermarci mai ... se condivi di il nostro punto di vista fai parte del movimento che animerà il fitness del futuro. Attraverso una serie di lezioni andremo a stimolare gli stati emotivi più profondi per farti vivere un'esperienza che entrerà nel tuo cuore oltre che nei tuoi ricordi. Abbiamo pensato ad una Convention non convenzionale, durante la quale gli stati emotivi siamo scanditi da movimenti del corpo, dove potersi far trasportare dal flusso profondo delle emozioni.

Domenica 18 Novembre 2018

08:00 09:30	Power Yoga 2° Serie	Roberto Bocchi	Le asana della seconda serie impegnano maggiormente il praticante nella flessibilità e forza muscolare per assumerle, nella volontà e disciplina per conseguirle, sullo stato emotivo per controllare le sensazioni.
09:30 10:50	Postural Yoga Therapy Terapia emotiva	Boris Bazzani	Contatta il bambino che alberga in te, ascolta la sua sofferenza, sostienilo, supportalo fino a dar vita al cambiamento. Il Vinyasa ti porterà a fare un viaggio interiore alla scoperta del tuo potenziale.
11:00 11:50	Percepire la musica del corpo	Antonella Riviera	Esercizi per allenare la capacità di percepire e sviluppare le potenzialità del proprio corpo e per aggiungere qualità alla pratica quotidiana. Giochiamo con la musica per migliorare il benessere globale.
12:00 12:50	Yoga e schiena	Stefania Liboà	Il corpo vive compresso dal peso emotivo, dalla propria forza peso si dimentica di trovare spazio, di mantenere spazio, di essere spazio e di ridisegnare il proprio spazio.
12:00 12:50	Hot Yoga Therapy la danza delle emozioni	Boris Bazzani	L'Hot Yoga è una forma di Yoga che si pratica in sale riscaldate tra i 38° e i 40°. Il corpo cede gradualmente alle posizioni con un minimo sforzo ed inoltre il metabolismo aumenta favorendo processi di guarigione.
13:00 13:50	Psiche e postura	Barbara D'alena	La postura subisce forti modifiche quando siamo sottoposti a stati d'ansia, stress e delusioni. Il collegamento bidirezionale tra corpo e mente, la relazione tra postura e cuore, apertura e amore.
14:00 15:50	Flying Butterfly	Manuela Mai	I movimenti circolari, morbidi e ampi evocano sensazioni ed emozioni positive che possiamo consolidare ed integrare gli schemi motori con gli schemi mentali ed emotivi.
15:00 15:50	Hot Yoga Therapy la danza delle emozioni	Boris Bazzani	L'Hot Yoga è una forma di Yoga che si pratica in sale riscaldate tra i 38° e i 40°. Il corpo cede gradualmente alle posizioni con un minimo sforzo ed inoltre il metabolismo aumenta favorendo processi di guarigione.
15:00 15:50	Postural Training	Stefania Liboà	Io respiro, io sono. Il respiro è vita, è sentire, è presenza, è essere, è scegliere di stare bene. Un viaggio attraverso il respiro guidato per essere consapevoli del proprio corpo e del proprio equilibrio.

Hot Pilates: La lezione di pilates classica si sposta in una sala riscaldata a 35 gradi per migliorare corpo e mente, incrementarne le prestazioni e vincere le resistenze. Lo stimolo proposto è assolutamente innovativo; la tecnica pilates viene praticata in una sala appositamente riscaldata a temperatura elevata per sfruttare i benefici che il surriscaldamento abbinato agli esercizi può dare: detensione fasciale, muscolare, decompressione, miglioramento della postura. Il caldo inoltre permetterà l'eliminazione delle tossine, l'innalzamento del metabolismo corporeo, la stimolazione del sistema autoimmune, del sistema circolatorio e linfatico.

Hot Yoga Therapy: Scalda il cuore ... accarezza l'anima. La necessità di entrare in un rapporto profondo con le persone, la voglia di poter far molto di più che muovere un corpo, il desiderio di avvicinarsi al cuore dei nostri allievi, il bisogno di condividere un'esperienza che faccia vibrare le corde dell'anima ha dato vita all'HOT YOGA THERAPY. E' uno Yoga Terapeutico, praticato in sale riscaldate a circa 38°, la stessa temperatura del corpo in fase di guarigione da una malattia. Si crea un ambiente in grado di innescare processi di guarigione che velocizza il metabolismo e la reazione immunitaria del corpo aumentando la resistenza a fattori stressanti. L'Hot Yoga Therapy facilita uno stato di meditazione in grado di evocare benefici emotivi e psicologici. Vengono praticate delle Asana statiche o delle sequenze Vinyasa adattabili alle differenti abilità degli allievi. L'Hot Yoga Therapy va oltre lo Yoga fino ad entrare nella parte più profonda dell'essere.