

## EVENTI

Corso	Sede	data	docenti
Body Mind Convention	Marcon	16/17 Novembre	B. Bazzani, R. Bocchi, S. Liboà, A. Riviera, N. Fiorentino, S. Testolin, L. Asinari

## EVENTI



La **BodyMind Convention** :è sempre più vicina alle tue esigenze! Con questa Convention vogliamo, infatti, aiutarti ad affrontare al meglio la tua esperienza lavorativa e personale.

Le sessioni formative che affronterai dureranno dai 60 ai 90 minuti, alternando le lezioni pratiche alle lezioni teorico-pratiche. Le lezioni "solo" pratiche, offriranno numerosi spunti per lo sviluppo di esercizi e sequenze che, regaleranno benessere fisico ed emotivo a tutti i tuoi allievi. Le lezioni "teorico-pratiche" offriranno, invece, la possibilità di comprendere, grazie a precise spiegazioni, quali obiettivi andrai a sviluppare nelle sessioni pratiche. Questo modo di interpretare la formazione, rappresenta la filosofia BodyMind proposta dalla scuola FBI, secondo la quale: solo l'equilibrio tra l'esperienza emotiva, quella razionale e quella fisica genera il cambiamento.

*"A chi sa aspettare accadono cose buone, ma solo a chi ci prova, accadono le cose migliori."*

## YOGA LAB

Corso	Sede	data	docente
Introduzione allo Yoga	M. Marittima	19/20 Ottobre	Roberto Bocchi
Miofasciale Yoga	Roma	20 Ottobre	Antonella Riviera
Introduzione allo Yoga	Roma	26/27 Ottobre	Roberto Bocchi
Miofasciale Yoga	Bari	17 novembre	Antonella Riviera
Introduzione allo Yoga	Bari	23/24 Novembre	Roberto Bocchi

## YOGA LAB



**Miofasciale Yoga:** Il corso sul Miofasciale e Yoga connette le nozioni della fascia alla disciplina dello yoga, con l'obiettivo di migliorare il raggiungimento e il mantenimento delle Asana.

**Introduzione allo yoga:** il programma che introduce in modo graduale e sicuro le persone alla corretta pratica dello yoga. Introduzione allo yoga è un programma di fitness e yoga di base, per educare il corpo a compiere i corretti movimenti per assumere e mantenere le asana fondamentali. Milioni di persone al mondo allenano il proprio corpo attraverso l'esecuzione e le ripetizioni del saluto al sole e delle asana. L'efficacia nell'allenare forza e flessibilità in modo integrato è ormai accertata. Questa tecnica non ha il solo obiettivo di esercitare il corpo, ma il suo fine ultimo è quello di fornire all'individuo, i mezzi per una profonda consapevolezza, attraverso l'espansione dei sensi e la ricerca del proprio potenziale definito come coscienza.

Organizzatore **Umbria e Sardegna:** Antonio Lombardi - T. 3402322494 Email. [antonio.fitness@libero.it](mailto:antonio.fitness@libero.it)

Organizzatore **Toscana:** Rosaria Perrino - T. 3293909210 Email. [sferafitness@cheapnet.it](mailto:sferafitness@cheapnet.it)

Organizzatore **Piemonte:** Loredana Dotto - T. 3475324923 Email. [lorylalla@yahoo.it](mailto:lorylalla@yahoo.it)

Organizzatore **Puglia:** Gianna Ventola - T. 3470139918 Email. [giannaventola@libero.it](mailto:giannaventola@libero.it)

Organizzatore **Veneto:** Laura Ferroni - T. 3384241726 Email. [lauraferroni@alice.it](mailto:lauraferroni@alice.it)

Organizzatore **Lazio:** Rachele Cirri - T. 3388775723 Email. [Rachele.cirri@gmail.com](mailto:Rachele.cirri@gmail.com)



i nostri diplomi sono legalmente riconosciuti da:  
**ENDAS** Ente Nazionale Democratico di azione Sociale  
 Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI  
 e dal Ministero dell'interno e del lavoro



## Docenti:

Boris Bazzani  
 Roberto Bocchi  
 Stefania Liboà  
 Antonella Riviera  
 Antonello Monno  
 Nicola Fiorentino  
 Barbara D'alena  
 Steve Testolin  
 Filippo Adinolfi  
 Laura Asinari  
 Alessandro Oliveri



# CALENDARIO CORSI FBI



# AUTUNNO 2019



## PILATES LAB

Corso	Sede	data	docente
Pilates e Yoga in Gravidanza	Moncalieri	22/23/24 Novembre	Antonella Riviera
Pilates Training	Roma	30 Nov/1 Dic - 18/19 Gen	Stefania Liboà
Pilates Training	Bari	30 Nov/1 Dic - 11/12 Gen	Barbara D'Alena
Pilates Training	Viareggio	14/15 Dic - 18/19 Gen	Barbara D'Alena
Pilates per la Schiena	Treviso	14 Dicembre	Stefania Liboà
Pilates per la Schiena	Roma	15 Dicembre	Stefania Liboà

## PILATES LAB

**Pilates e Yoga in Gravidanza:** La gravidanza con i suoi cambiamenti muscolo scheletrici. Come programmare l'allenamento in base ai diversi periodi suddivisi in cicli trimestrali. Il post gravidanza. Esercizi e sequenze specifiche, esercizi consigliati e da evitare, utilizzo di varietà di piccoli attrezzi, differenti tecniche di rilassamento e training autogeno.

**Pilates Training:** Principi del Pilates: Esercizi base a corpo libero, Prepilates, analisi biomeccanica, esercizi di preparazione, variazioni degli esercizi. Formato di Lezioni, lezioni a circuito, lezioni classiche, lezioni per il Fitness, lezioni per il mal di schiena. Esercizi intermedi, esercizi con la banda elastica, esercizi con il Fitness Ring. Metodo d'insegnamento a routine, formati di lezione a routine, programmazione dell'allenamento. "L'importante non è quello che fai ma come lo fai." J.H.Pilates

**Pilates per la Schiena:** L'utilizzo del Pilates nel trattamento delle patologie del rachide che migliora la postura e la funzionalità della colonna vertebrale presentando esercizi destrutturati e suddivisi per alterazioni posturali. L'importanza di conoscere quando e come la tecnica pilates puo' essere utilizzata come terapia del movimento e quali sono gli esercizi indicati per le principali patologie.

## FITNESS LAB

Corso	Sede	data	docente
Suspension Training	Milano Marittima	10 Novembre	Nicola Fiorentino
Functional Training	Treviso	30 Nov/1 Dic - 11/12 Gen	N.Fiorentino - A. Monno

## FITNESS LAB

**Suspension Training:** Un sistema di allenamento in sospensione che utilizza la gravità ed il peso corporeo.

**Functional Training - Allenamento Funzionale.** Allenamento funzionale a corpo libero, con madball e bilanceri, con kettlebell, bosu e sandbag.

## CONDITIONING LAB

Corso	Sede	data	docente
Qubo Functional e balance training	Bari	28 Settembre	Alessandro Oliveri

## CONDITIONING LAB

**Qubo Functional e balance training:** Allenamento costituito da differenti sequenze funzionali con passaggi al suolo fluidi e dinamici. Ogni esercizio con l'utilizzo di Qubo è arricchito dalla sua alta componente d'instabilità, che rende l'allenamento più intenso con la partecipazione di tutta la muscolatura profonda.

## POSTURAL LAB

Corso	Sede	data	docente
Dalla postura alla funzione	Cagliari	22 Settembre	Boris Bazzani
Pavimento Pelvico	Bari	06 Ottobre	Antonella Riviera
Pavimento Pelvico	Roma	19 Ottobre	Antonella Riviera
Postura ed Emozioni	M. Marittima	19/20 Ottobre	Stefania Liboà
Rehab Anca	Treviso	19/20 Ottobre	Barbara D'alena
Rehab Anca	Viareggio	26/27 Ottobre	Barbara D'alena
Functional Core e Muscoli Stab.	M. Marittima	9 Novembre	Nicola Fiorentino
Ginnastica per la terza età	Viareggio	9/10 Novembre	Stefania Liboà
Cervicalgie	Treviso	9/10 Novembre	Antonello Monno
Rehab Anca	Bari	16/17 Novembre	Barbara D'alena
Ginnastica per la terza età	Treviso	23/24 Novembre	Stefania Liboà
Pavimento Pelvico	Treviso	30 Novembre	Antonella Riviera
Pavimento Pelvico	Viareggio	01 Dicembre	Antonella Riviera
Personal Trainer Posturale	Bari	14/15 Dic - 11/12,25/26 Gen - 22/23 Feb	A.Monno - N.Fiorentino

## POSTURAL LAB

**Pavimento Pelvico:** Il corso sul Pavimento Pelvico che integra l'anatomia al movimento, la struttura al significato energetico Miofasciale Yoga: Il corso sul Miofasciale e Yoga connette le nozioni della fascia alla disciplina dello yoga, con l'obiettivo di migliorare il raggiungimento e il mantenimento delle Asana

**Postura ed Emozioni:** Il corpo e la mente, due parti che si influenzano e condizionano reciprocamente

**Cervicalgie:** ideato sia per Personal Trainer che per coloro che intendono proporre lezioni di gruppo. Offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del tratto cervicale, dell'allineamento al trattamento dei recettori.

**Rehab Anca:** Il corso ha come obiettivo quello di migliorare la funzionalità dell'anca attraverso esercizi di supporto basati su lavori di gruppo e individuali, esame obiettivo valutazione e test...Analisi Anatomico/strutturale e approccio all'aspetto patologico legato all'Enartrosi

**Ginnastica per la 3° Età:** Il ruolo fondamentale della Ginnastica Posturale come prevenzione e cura dal dolore disfunzionale. Un programma di lavoro con persone della terza età dove imparare a conoscerne caratteristiche ed esigenze, per poter lavorare in gruppo e in Personal in totale sicurezza, proponendo un approccio pratico al trattamento delle principali esigenze fisiche e fisiologiche tipiche di un'età un po' più avanzata.

**Functional core e muscoli stabilizzatori:** Il loro ruolo fondamentale nella prevenzione della postura e nella cura del dolore disfunzionale

**Dalla postura alla funzione:** La giornata si svolgerà con un protocollo di lavoro che tratterà l'analisi posturale, muscolare e funzionale, andando a studiare la dinamica che porta dalla statica al movimento.

**Personal Trainer Posturale :** Analisi Posturale: laterale, anteriore e posteriore. Analisi Muscolare: l'arte dei test muscolari. Analisi funzionale: il corpo in movimento. Sindromi: ascendenti discendenti miste e traumatiche. Il Bacino come punto di distribuzione delle forze ascendenti e discendenti. Esercitazioni pratiche con relativi protocolli di lavoro e schede di lavoro a corpo libero, con piccoli attrezzi ed in sala pesi. Tecniche ginniche posturali. Rachide Lombare ed alterazione della posizione neutra. Ipercifosi dorsale. Test Muscolari del cingolo scapolo omerale e posizione neutra della spalla. Supinazione, Pronazione, Valgismo e Varismo. Schede di lavoro in sala pesi per le principali alterazioni posturali

**Analisi Posturale:** laterale, anteriore e posteriore Analisi Muscolare:l'arte dei test muscolari. Analisi funzionale: il corpo in movimento. Sindromi: ascendenti discendenti miste e traumatiche. Il Bacino come punto di distribuzione delle forze ascendenti e discendenti. Esercitazioni pratiche con relativi protocolli di lavoro e schede di lavoro a corpo libero, con piccoli attrezzi ed in sala pesi. Tecniche ginniche posturali. Rachide Lombare ed alterazione della posizione neutra. Ipercifosi dorsale. Test Muscolari del cingolo scapolo omerale e posizione neutra della spalla. Supinazione, Pronazione, Valgismo e Varismo. Schede di lavoro in sala pesi per le principali alterazioni posturali

## EQUIPMENT LAB

Corso	Sede	data	docente
Cadillac e Reformer	Roma	14/15 Dic -18/19 Gen 22/23 Feb	Laura Asinari

## EQUIPMENT LAB

**Cadillac e Reformer:** Principi del Pilates. Principio di funzionalità. Allineamento e postura. Analisi degli esercizi di livello base, sia con l'utilizzo del Reformer che della Cadillac. Prove pratiche. Definizione e consolidamento del concetto di funzionalità. Anatomia del bacino e del diaframma. Analisi degli esercizi, progressione ed evoluzione. Prove pratiche.