

## Body Mind Convention

Marcon 16/17 Novembre 2019

PREZZI		Promo Convention	entro il 30.09.2019	entro il 31.10.2019	dal 01.11.2019
1 Sala sabato o domenica	Tesserati istruttori FBI	80,00€	90,00€	110,00€	130,00€
	NON Tesserati FBI	90,00€	100,00€	120,00€	145,00€
2 Sale intero weekend	Tesserati istruttori FBI	100,00€	110,00€	140,00€	170,00€
	NON Tesserati FBI	110,00€	120,00€	155,00€	190,00€

**POSTI LIMITATI.** La priorità è riservata a chi sceglie la formula "2 SALE", che include la partecipazione alla giornata di sabato e ad una delle convention di domenica a scelta (sala Body Mind o Yoga Day). Per determinare il prezzo di iscrizione farà fede la data di versamento tramite bonifico. I costi sopra indicati si riferiscono alla sola partecipazione alla convention.

N.B: L'accesso ad ogni sala è riservato a tutti gli iscritti alla relativa convention.

### Modalità prenotazione e iscrizione:

- 1) Verificare disponibilità chiamando la sede FBI: Tel. 0544 993036 - 366 6539056 oppure inviando una e-mail all'indirizzo [fitnessbestinnovations@hotmail.it](mailto:fitnessbestinnovations@hotmail.it)
- 2) 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 Marcon + data di permanenza*
- 3) Scaricare il modulo di iscrizione disponibile nel nostro sito [www.fbiteam.it](http://www.fbiteam.it); successivamente compilarlo, firmarlo e rinviarcelo con scansione o foto tramite mail all'indirizzo [fitnessbestinnovations@hotmail.it](mailto:fitnessbestinnovations@hotmail.it), o su Whatsapp 366 6539056.

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento dei posti disponibili.  
 All'arrivo della Convention verrà consegnato il bracciale identificato per accedere alle lezioni.  
 Per evitare attese, presentati alla Convention con il modulo d'iscrizione compilato e la copia del pagamento effettuato.

### Sede:

La Convention si svolgerà presso il **PALAZZETTO DELLO SPORT** in Via dello sport 12/A, 30020 Marcon (VE)

# Body Mind Convention

Marcon  
 16/17 Novembre 2019

Boris Bazzani  
 Roberto Bocchi  
 Stefania Liboà  
 Antonella Riviera  
 Nicola Fiorentino  
 Steve Testolin  
 Laura Asinari

Ti aspettiamo!



# Body Mind Convention

La Body Mind Convention, ormai alla sua 16° edizione, è un appuntamento classico che identifica oltre che un evento anche un percorso di ricerca personale, un momento di confronto e di crescita di divertimento e di aggregazione.

La Body Mind Convention rappresenta, come ogni anno, tantissimi stimoli ricchi di novità, energia ed emozioni. La Mission degli insegnanti è quella di fornire a tutti i partecipanti nuove idee, esercizi ed attrezzature in grado di coinvolgere, interessare, divertire e fidelizzare i propri allievi. Perseguendo questo obiettivo, la Body Mind Convention propone nuove lezioni come Pavimento Pelvico e Cadillac e Reformer matwork, diversificando le lezioni classiche con l'utilizzo di tanti attrezzi diversi, tutti acquistabili durante la Convention. Le sessioni, che durano dai 50 ai 90 minuti, integreranno al lavoro a corpo libero quello con i piccoli attrezzi.

Le lezioni pratiche sono ricche di spunti, esercizi e sequenze che, attraverso l'esperienza del corpo, regalano benessere fisico ed emotivo.

## Sabato 16 Novembre

NEW	10:00	Pavimento Pelvico	Antonella Riviera	Protocolli di rilassamento o di tonificazione del pavimento pelvico per inserirli all'interno delle lezioni di Pilates e di Postural Training, coinvolgendo i muscoli adiacenti e le catene miofasciali corrispondenti
	10:50			Contrazione e rilassamento
	11:00	Pilates Schiena	Stefania Liboà	L'allenamento di pilates che crea soluzione analgica e sicurezza per il cliente patologico che ha il dolore
	11:50			Sconfiggi la Lombalgia con il Pilates
	12:00	Pilates Routine	Boris Bazzani	Pilates Routine incorpora movimenti dinamici, fluidi, morbidi per garantire le funzioni della colonna vertebrale, la mobilità delle anche e del cingolo scapolo omerale.
	12:50			Morbidezza e fluidità
	13:00	Pilates Classic	Antonella Riviera	La lezione prevede una sequenza di blocchi collegati in modo giocoso e fluido, seguendo le linee delle catene miofasciali.
	13:50			Pilates Flow
NEW	14:00	Cadillac e Reformer matwork	Laura Asinari	La sequenza stile Matwork Pilates che integra gli esercizi sul tappetino come da repertorio ad esercizi ispirati ed estrapolati dalle routine specifiche delle macchine Pilates quali Universal Reformer e Cadillac.
	14:50			Le Macchine Pilates e tappetino
	15:00	Core Training	Nicola Fiorentino	Attivando i muscoli stabilizzatori profondi formiamo una base solida per l'esecuzione di schemi motori complessi.
	15:50			Educazione al movimento e prevenzione
	16:00	Pilates Advanced	Stefania Liboà	Allena i tuoi muscoli attraverso propedeutiche logiche e semplici, che ti portano a esercizi intensi e articolati per andare oltre.
	16:50			ABS - addome, braccia e spalle
	17:00	Pilates stretch	Boris Bazzani	La capacità del nostro corpo di rimanere flessibile e forte, atletico e ginnico, armonico e funzionale, passa attraverso la capacità di applicare regole e principi proposti in questa lezione.
	17:50			Flessibilità e mobilità



## Domenica 17 Novembre Sala Body Mind

09:00	Ginnastica 3° età	Stefania Liboà	L'educazione posturale nella terza età rende il vivere quotidiano più sicuro e piacevole.
09:50			Rimanere Giovane dentro e fuori
10:00	Functional Yoga Evolution	Steve Testolin	Una lezione dedicata alla stabilità del rachide lombare ed alla mobilitazione del cingolo pelvico
10:50			Stabilità lombare e mobilità dell'anca
11:00	Pilates in Gravidanza	Laura Asinari	Una lezione di Pilates che sfrutti i principi della tecnica con l'obiettivo di accompagnare il corpo durante la gravidanza, tramite principi e particolari da inserire all'interno degli esercizi.
11:50			2° trimestre
12:00	Core Advanced Training	Nicola Fiorentino	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.
12:50			Prevenzione, rinforzo e performance
13:00	Postural Yoga Therapy	Boris Bazzani	Una lezione ideata sui principi terapeutici e finalizzata a ridurre l'ipertensione, responsabili di numerose patologie correlate
13:50			Ridurre l'ipertensione
14:00	Postural Training	Stefania Liboà	L'allenamento efficace per prevenire e trattare la postura, la disfunzione, la forza ed il controllo
14:50			Postura ed emozioni
15:00	Postural Miofasciale	Boris Bazzani	Le catene Miofasciali riscrivono l'anatomia fornendo un approccio innovativo all'analisi funzionale, posturale e muscolare. Una lezione di gruppo, con esercizi e tecniche per allungarle e detensionarle.
15:50			Le Catene funzionali
16:00	Introduzione allo Yoga	Roberto Bocchi	L'obiettivo della lezione è far comprendere quello che si intende per olistico, ovvero percepire il corpo non come un sistema fatto da apparati diversi, ma come un sistema che lavora all'unisono su tutto l'essere umano
16:50			Flessibilità e Forza

## Yoga Day

08:30	Sequenza Mobility Anteriore	Steve Testolin	Analisi anatomica e biomeccanica della mobilità dell'anca relacionada alla stabilità del rachide lombare, utile a svolgere correttamente gli esercizi di Functional yoga evolution
09:50			Stabilità VS mobilità
10:00	Functional Yoga Evolution	Steve Testolin	Una lezione dedicata alla stabilità del rachide lombare ed alla mobilitazione del cingolo pelvico
10:50			Stabilità lombare e mobilità dell'anca
11:00	Postural Yoga Therapy	Boris Bazzani	I principi del Vinyasa applicati all'utilizzo della sedia nella pratica dello yoga terapeutico per migliorare l'allineamento, l'esecuzione delle asana ed adattare le posizioni ad un pubblico più adulto o con patologie
12:20			Vinyasa chair
13:00	Postural Yoga Therapy	Boris Bazzani	Una lezione ideata sui principi terapeutici e finalizzata a ridurre l'ipertensione, responsabili di numerose patologie correlate
13:50			Ridurre l'ipertensione
14:00	Asana e Respirazione	Roberto Bocchi	La corretta azione del respiro nell'asana permette all'asana stessa di assecondare la sua funzione. Evitare contrazioni del proprio respiro e nel modo corretto e fondamentale nella pratica delle Asana, se questo non viene applicato si rimarrà sempre in uno stato superficiale di yoga
15:20			Introduzione allo Yoga
16:00	Introduzione allo Yoga	Roberto Bocchi	L'obiettivo della lezione è far comprendere quello che si intende per olistico, ovvero percepire il corpo non come un sistema fatto da apparati diversi, ma come un sistema che lavora all'unisono su tutto l'essere umano
16:50			Flessibilità e Forza

