

MODULO 1

1. a weekend ore	→	6 x 2 giornate	70
2. weekend e residenziale ore	→	3 x 2 giornate + 6 giorni di residenziale	70

Programma del MODULO 1

Corso base:

Introduzione alla filosofia e alla pratica del metodo

Fase 4

Post-tecniche e Home – work (esercizi per mantenersi in forma)

Sintesi e approfondimento

Fase 4

l'apparato muscolo – scheletrico

Rilassamento del muscolo Ileo-psoas (tre varianti)

Rilassamento dello scheletro centrale (colonna vertebrale)

Bacino: sacro-iliaca (8 spostamenti di base)

Anche

Ginocchia

Caviglie

Piedi

Spalle

Gomiti

Polsi

Mani

La Fase 4 contiene il lavoro di tutte le articolazioni del corpo, il riconoscere le tensioni, e l'applicazione corretta del principio di vita su quale si basa il metodo Ortho-Bionomy®.

Post-Tecniche e Home-work

- Tutti movimenti, dopo il rilassamento delle singole parte del corpo, che servono ad acquistare maggior flessibilità.
- Esercizi isometrici ed isotonici
- Esercizi specifici da trasmettere ai clienti, come compito a casa (Home – work)

Corsi intermedi:

- Introduzione alla Fase 5
- Riflesso energetico: Rebound reflex (Azione -Reazione)