

## DATE, ORARI, COSTI

Lo stage intensivo di **Beamish Bodymind Balancing** prevede **6 lezioni** della durata di circa **1 ora e 30 minuti in giorni consecutivi**, compreso il sabato. Le lezioni si svolgono in gruppi da 6 a 20 persone (in base al numero l'insegnante sarà eventualmente affiancata da uno o più assistenti).

- **Prima edizione: da lunedì 27 Giugno a sabato 2 Luglio 2011**
- **Seconda edizione: da lunedì 8 a sabato 13 Agosto 2011**

### Iscrizioni fino a esaurimento posti

Entrambe le edizioni dello stage sono disponibili nelle seguenti **fasce orarie:**

- dalle 9.00 alle 10.30, presso il centro **“L'Energia Sottile”, c.so Lancieri 15/D** oppure
- dalle 18.30 alle 20.00 presso il **Palaggiaccio (Patinoire), c.so Lancieri 47**.

Il costo dello stage è **€ 120,00 IVA inclusa** (€ 100,00 + IVA).

### Per informazioni e iscrizioni

**MONICA CANDUCCI 339 753 43 08**

[info@monicacanducci.com](mailto:info@monicacanducci.com)

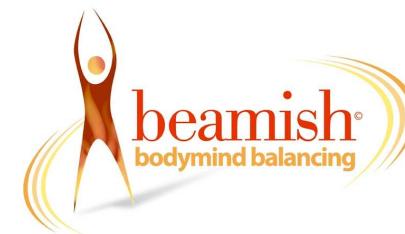
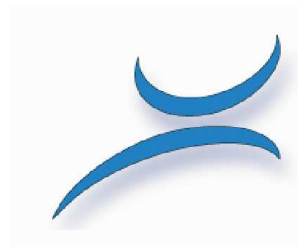
## L'INSEGNANTE E IL METODO

**Monica Canducci** è Rolfer™ Certificata, BodyMind & NLP Trainer, insegnante di Educazione al Corpo e al Movimento (istruttore tecnico FIPCF) e co-creatrice del Beamish Bodymind Balancing®.

Il Beamish Bodymind Balancing® nasce dall'incontro del metodo di sbarra a terra creato e adottato dal M° Philip Beamish, insegnante e *personal coach* dei più grandi nomi della danza a livello mondiale, con i principi e fondamenti dell'Integrazione Strutturale individuati dalla dottoressa Ida Rolf (fondatrice del Roling ©) e con conoscenze appartenenti alla fisiologia, alla psicologia, alle tecniche corporee e di movimento, al simbolismo del corpo umano, per mirare a un approccio globale all'individuo e apportare benessere psicofisico.

[www.monicacanducci.com](http://www.monicacanducci.com)

[info@monicacanducci.com](mailto:info@monicacanducci.com)



# BEAMISH BODYMIND BALANCING

IL CORPO, L'EQUILIBRIO, IL MOVIMENTO



**Aosta**  
**Stages Estivi Intensivi 2011**

**C.SO LANCIERI DI AOSTA**

[www.monicacanducci.com](http://www.monicacanducci.com)

## BEAMISH BODYMIND BALANCING: EDUCAZIONE AL CORPO E AL MOVIMENTO

Lo **stato del corpo** ha un ruolo fondamentale nell'esperienza mentale ed emotiva.

Il Beamish Bodymind Balancing è finalizzato ad apprendere il miglior utilizzo del corpo e il maggior grado di presenza a esso, incrementando allo stesso tempo coordinazione psicomotoria, mobilità, flessibilità, stabilità e gestione dell'equilibrio. Ristrutturando in tal modo la **percezione del sé corporeo** è possibile modificare a livello fondamentale il sentimento di sé, percependo un incremento del senso di autoefficacia, del senso di stabilità e di padronanza.

Il Bodymind Balancing può essere effettuato anche a scopo preventivo o come intervento, soprattutto laddove vi siano problematiche già instaurate che danno luogo a sintomi quali **tensioni e dolori muscolari** o articolari, restrizioni e **limitazioni del movimento**, difficoltà nella gestione delle emozioni o sintomi legati allo stress.

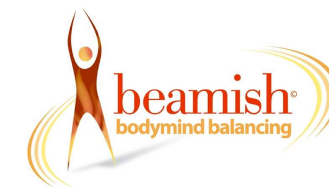
Inoltre il Beamish Bodymind Balancing agisce sull'**aspetto estetico**, rimodellando il corpo in maniera armoniosa e funzionale.

Il Bodymind Balancing è infine utile nei percorsi di riabilitazione respiratoria e del pavimento pelvico, ed è un valido sostegno nel corso di terapie, nei momenti di transizione in cui si assiste ad un cambiamento della percezione o dell'immagine di sé (riorientamento delle abitudini alimentari, interventi chirurgici, menopausa, ecc.).

### I BENEFICI

Il Beamish Bodymind Balancing agisce sulla **postura**, sul cosiddetto "portamento", sul grado di **presenza**, consentendo di approdare al modo di respirare, di muoversi, di camminare, di sedere più funzionale alle proprie necessità. In particolare, è un efficace strumento per:

- ridurre o eliminare restrizioni fisiche, percettive, di coordinazione e movimento
- ampliare e ottimizzare la gamma delle proprie capacità motorie ed espressive
- conseguire maggior senso di libertà e incrementare la mobilità articolare
- aumentare stabilità ed equilibrio
- attenuare o eliminare dolori e tensioni muscolari
- migliorare la capacità di gestire le emozioni e lo stress
- rimodellare e rinforzare il proprio corpo rendendolo più elastico e flessibile



## IL BODYMIND BALANCING IN PRATICA

Il Beamish Bodymind Balancing consiste in una serie di **esercizi di movimento a terra** per approdare gradualmente alla **posizione eretta**, in modo da ripristinare nella struttura corporea i corretti equilibri in relazione alla forza di gravità.

Il punto di partenza è costituito dal ripristino di una corretta respirazione, in quanto **respirazione, postura e movimento** sono strettamente correlate.

Il Bodymind Balancing **integra**:

- tecniche di rilassamento e immaginative (training ideomotorio)
- tecniche di respirazione coordinata al gesto
- allungamento (stretching) attivo e tonificazione delle catene cinetiche muscolari
- esercizi isometrici e in movimento

Il tutto concorre ad incrementare parallelamente:

- lo sviluppo della percezione di sé
- lo sviluppo della coordinazione
- il tono muscolare
- l'allungamento funzionale delle catene muscolari
- la presenza mentale al corpo e al movimento

### A CHI È RIVOLTO

Il training è rivolto a chi desidera sperimentare ed esplorare l'integrazione mente-corpo, e principalmente:

- a chi intende conquistare benessere e libertà di movimento
- a chi desidera conseguire maggiore padronanza di sé
- a chi intende rimodellare e ridefinire la propria forma fisica
- a chi pratica discipline artistiche o sportive