



L'immagine di sé, non è altro che l'idea che ciascuno ha di se stesso, del proprio modo di interagire con il mondo, di fare e di essere. Questo insieme di fattori determina la nostra autostima.

Uno studio scientifico ha dimostrato che l'immagine mentale di sé ha un forte legame con l'allenamento fisico e il benessere.

La ricerca, condotta dalla Cornell University, ha nel dettaglio mostrato gli effetti che l'immagine corporea ha determinato sull'allenamento della forza. L'indagine ha coinvolto un gruppo di donne provenienti da zone diverse.

Lo studio ha focalizzato la propria attenzione sulla correlazione e l'interdipendenza tra allenamento fisico e miglioramento dell'immagine mentale di sé.

I risultati, hanno riscontrato che chi ha una migliore immagine di sé riesce ad ottenere risultati più significativi durante l'allenamento. A sua volta, l'allenamento svolto in modo regolare e costante, contribuisce a migliorare l'immagine di sé.

Secondo gli esperti un allenamento regolare permette di migliorare l'autostima e la capacità di immaginarsi in forma, in salute e pieni di energia.

Allo stesso tempo, queste immagini possono contribuire ad aumentare la motivazione al benessere e accrescere il senso generale di realizzazione.

Quindi gli effetti benefici sono due: avere una migliore immagine di sé contribuisce al raggiungimento di risultati ottimali, e allo stesso tempo, i buoni risultati rinforzano tale immagine aumentando così i livelli di autostima.

“Devi fare sport perché fa bene”.

Penso che siano tante le persone che si sono sentite dire questa frase moltissime volte.

spesso accompagnata da altre frasi come: “Dai fai un po' di movimento”.

“Oh ma stai sempre ferma?”. “Che pigra che sei”.

Il sentir ripetere costantemente queste frasi spesso fa ottenere l'effetto contrario.

Fa vivere lo sport nel modo sbagliato, come un dovere.

E si sa, i "Devo" non piacciono a nessuno.

Se un'attività viene svolta con il senso del dovere, la fatica e la stanchezza, è molto impegnativo continuare a farla e soprattutto portarla a termine.

Ma se lo sport è fatica e a volte anche dolore, come è possibile renderlo più piacevole?

Bisogna dare un altro significato allo sport.

Per noi lo sport è:

- Sentirsi bene a livello fisico;
- Piacersi di più;
- Vincere le proprie insicurezze e sentirsi quindi più sicuri di sé;
- Compiacersi nel vedere il proprio corpo che migliora, cambia ed è più in salute;
- Vedere che i miei vestiti preferiti mi donano di più;
- Un gesto d'amore nei propri confronti, un modo per prendersi cura di sé
- Sentirsi orgogliosi di sé per quello che si sta facendo

BALLA CHE TI PASSA è

un corso dedicato a quattro principi fondamentali per il benessere del corpo:

- Morbidezza
- Tonicità
- Eleganza
- Flessibilità





Il corso è diviso in 4 discipline :

Danza moderna, Aerobica, Gestualità, Posturale.

Ogni disciplina verrà svolta ogni mese a rotazione.

Questa formula è stata studiata per permettere al nostro corpo di non sovraccaricare solo una parte, ma di lavorare in modo uniforme tra potenziamento e rilassamento.

Ognuna di queste discipline ha dei benefici per il corpo che permettono di affrontare più facilmente la fatica, il dispendio di energia e la consapevolezza del nostro corpo.

Creiamo il nostro benessere Psico-fisico in modo creativo, spassoso e a contatto con gli altri.

I Benefici del corso:



- Bruciare calorie e perdere peso
- Aumentare le capacità cardiorespiratorie
- Migliora il metabolismo lipidico
- Migliora la circolazione
- Incrementa il tono muscolare e la resistenza
- Prevenzione di dolori articolari e muscolari
- Rinforzo della muscolatura e dell'equilibrio
- Ridurre lo stress
- Aumento della consapevolezza del corpo
- Aiuta nel controllo del peso e/o nella perdita di peso



Danza:

Lo stile di danza che più permette di sviluppare una maggiore morbidezza nei movimenti è quello della Danza Libera (da non confondere con il “ballo come voglio”), dalla quale deriva la
DANZA MODERNA.

Questo stile permette di dare sfogo alle proprie emozioni e di creare un proprio movimento.

Nella vita di tutti i giorni ci permette di mostrarci per quelli che siamo.

Aerobica:

disciplina che coinvolge il nostro corpo a 360 gradi, grazie ad esercizi mirati e con programmi di allenamento differenti, andremo a rendere il nostro corpo più tonico e forte

Fit& Tone è efficace, divertente e adattabile.

Ognuno dei partecipanti avrà un carico di lavoro specifico in base alle sue capacità, ogni esercizio potrà essere svolto in modalità LOW-BASE-ESPERTO, questo sistema rende il lavoro in sala sicuro ed efficace per ogni singolo allievo anche in una classe mista.

Lezione adatta a tutte le età, il nostro programma è creato per rendere l'allenamento accessibile a tutti, scoprirete quanto sia bello allenarsi insieme

Posturale:

Ha come obiettivo principale il rinforzo del tono muscolare.

Quest'attività non è un semplice rimedio a dolori o patologie, ma soprattutto un metodo di PREVENZIONE, valido per tutte le fasce d'età.

La ginnastica posturale è un insieme di esercizi mirati a risolvere le cattive abitudini posturali che possono causare diverse problematiche.



Gestualità:

Lezione dedicata alla sensualità, che permette di sentirsi naturali e spontanee.

Il corpo comunica costantemente utilizzando anche il linguaggio non verbale.

Possiamo sviluppare questo linguaggio diventando consapevoli dei gesti/atteggiamenti del corpo ed imparare ad indossarli.



"C'è un momento in cui devi decidere:
o sei la principessa che aspetta di
essere salvata o sei la guerriera che si
salva da sé... Io credo di aver già
scelto...

