

perchè **Bio Ritmo**

I ritmi frenetici della vita quotidiana spesso ci allontanano da una sana naturalità dei nostri processi fisiologici, con conseguenze negative sulla salute, manifestandosi nel tempo con stati di **stress, tensioni, rigidità, disturbi e dolori** di vario genere che, lentamente, portano alla "riduzione" della vitalità e del piacere di vivere.

Il **Centro Bio Ritmo** offre uno spazio accogliente e qualificato dove ogni persona può dedicare del tempo alla **cura di sé**, migliorare il proprio stato di salute e divenire **consapevole** delle proprie risorse naturali. Per questo è necessaria la consulenza di **professionisti** e operatori di provata esperienza, che aiutino a superare timori, incertezze, momenti di confusione o scarsa volontà.

I percorsi proposti dal **Centro Bio Ritmo** portano, con diversi strumenti e modalità, a riallinearsi con i bioritmi naturali del corpo, sia per ovviare a situazioni di disagio, sia per imparare a utilizzare al meglio le proprie potenzialità.

Vengono utilizzati a tal fine diversi strumenti:

Educazione al movimento consapevole

Pratiche di ascolto dei ritmi biologici e fisiologici

Programmi di allineamento posturale

Tecniche di espressione del corpo

Pratiche di respirazione

Tecniche di rilassamento e meditazione

Percorsi educativi che possono prevedere

l'integrazione di diverse discipline



**CONOSCENZA, CONSAPEVOLEZZA, PREVENZIONE,
RASSICURAZIONE, RIATTIVAZIONE, RIABILITAZIONE,
MOTIVAZIONE ... ma anche
SCAMBIO, DIVERTIMENTO, LEGGEREZZA, GIOCO,
COMUNICAZIONE, SPONTANEITÀ**

Bio Ritmo di Federico Leoni

Via Caldirolo, 84 - 44123 Ferrara

Tel. 340 5613554

P. IVA 02052710387

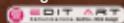
C.F. LNE FRC 95D02G916S

e-mail: info@bioritmo ferrara.it

www.bioritmo ferrara.it

 bio ritmo ferrara

grafica:



tutte le foto sono di



Via Caldirolo, 84 - 44123 Ferrara - Tel. **340 5613554**
www.bioritmo ferrara.it

cos'è **Bio Ritmo**

Il **Centro Bio Ritmo** nasce da un'idea di **Federico Leoni**, giovane laureato in **Scienze Motorie**, specializzando nella laurea magistrale preventiva e adattata. Grazie all'esperienza maturata e frequentando anche la scuola di **Counseling Motivazionale** di Ferrara, ha voluto concretizzare un progetto originale in collaborazione con la **Fisioterapista Rita Tumiatì**, che da oltre vent'anni opera presso il **Centro di Riabilitazione Girasole**. Da 30 anni Rita è **Posturologa** diplomata in **RPG** "Riabilitazione Posturale Globale"; si è diplomata inoltre in **"Corpo e Coscienza" Metodo Georges Courchinoux**.



Federico Leoni

Bio Ritmo è il frutto dell'intento congiunto di **Federico e Rita**, che hanno compreso l'importanza di sostenere la motivazione della persona a perseguire la propria salute, individuando le attività più efficaci per chiunque voglia investire sul proprio benessere.

Vengono proposti percorsi educativi di gruppo o individuali per bambini e adulti, utili a favorire e praticare in autonomia una **corretta "igiene di vita"**.



Rita Tumiatì



Nel corso dell'anno, nei fine settimana organizzeremo **WEEKEND DI SALUTE, EVENTI, SEMINARI e CONFERENZE** sulle metodologie presenti nel nostro Centro
Seguici su  **bio ritmo ferrara**

Corsi settimanali

Ginnastica Terapia Posturale "Corpo e Coscienza"

Metodo Georges Courchinoux con Rita Tumiatì

Stretching Globale Attivo (SGA) Metodo Rieducazione

Posturale Globale (RPG) con Rita Tumiatì

Educazione Posturale (Neck e Back School) con Rita Tumiatì

Tai Chi Chuan con Roberto Vignali

Qi Gong con Fabrizio Gallieri

Dolce Yoga con Silvia Sammaritani

Pilates con Stefania Plenario

Olodanza con Elena Paliotto

Corso di Meditazione Essena e Reiki con Marina Margotto (Anche individuale)

Yoga con Irene Folegani

Tecniche Anti-Stress, movimento dolce e rilassamento con William Bettini

Movimento CreAttivo Rio Abierto con Chiara Zanforlin

Corso di Difesa Personale con Luca Depunzio

Cicli di incontri

"Corpo e Coscienza" Metodo Georges Courchinoux

"Impariamo a rispettare il bioritmo stagionale" con Rita Tumiatì

Counseling Motivazionale con Dott. Antonio Bimbo

Yoga in Gravidanza con Irene Folegani

Massaggio Infantile con Aida Cavallo

Yoga Mamma e Bambino con Irene Folegani

Yoga per Bambini con Irene Folegani

Yoga dai 3 ai 14 anni / Yoga Famiglia con Micol Pasquali

Autoshiatsu con Daniela Chiarini

Mindfulness con Elisa Chiodarelli

Costellazioni Familiari con Riccardo Sparapan

Yoga Danza con Caterina Lanzoni

Eventi mensili

Weekend di Salute con Georges Courchinoux

Bagno di Suoni con Elena Bianchini

Terapia del Suono Meditazioni Dinamiche con Walter Barone

Insegnamenti e Meditazioni con Rimpoche Alak Tulku

Trattamenti individuali olistici

Shiatsu con Fabrizio Gallieri, Daniela Chiarini

Massaggio Tuina con Fabrizio Gallieri

Riflessologia con Erika Vassellini

Massaggio Metamorfico con Silvia Sammaritani

Consulenza Fiori di Bach con Micol Pasquali

Shiatsu e Meditazione con Michele Farinelli