

COACHING

Per uscire dalla nostra zona di comfort e superare noi stessi nel cammino verso l'autorealizzazione spesso abbiamo bisogno di una guida. Un professionista che ci orienti verso la strada del successo personale. Il coaching è un'attività di supporto e di orientamento per il raggiungimento dei propri obiettivi. Un aiuto pratico finalizzato a trovare in noi stessi gli strumenti di crescita e operare un cambiamento in positivo.

Spesso ci troviamo in situazioni di confusione o disorientamento a causa di stress, distrazioni o avvenimenti negativi che ci fanno perdere il focus. Il coach serve proprio a far sì che questo non avvenga e che restiamo concentrati e focalizzati sulla strada da percorrere, il coach stimola in noi le capacità più nascoste, ci aiuta a vedere il nostro traguardo da altri punti di vista, e ci conduce all'obiettivo in modo metodico e focalizzato.

In ambito sportivo il coaching, offre ai singoli, alle squadre o staff tecnici, condizioni e spunti per migliorare le performance sportive. Il coaching è uno strumento che viene messo a disposizione del cliente affinché lo stesso raggiunga i risultati desiderati, sfruttando al meglio le proprie potenzialità e risorse, migliorando infine la propria qualità di vita.

GINNASTICA POSTURALE

Insieme di esercizi dedicati a ristabilire l'equilibrio muscolare: movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, capaci di agire su zone del corpo rigide o affette da dolori.

Questi esercizi possono avere sia una funzione di terapia che di prevenzione ed hanno come scopo quello di rieducare il corpo umano a eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nella quotidianità.

DIFESA PERSONALE

Percorso di difesa personale che integra i concetti base di autodifesa da strada con il pensiero ideato da Bruce Lee, Jeet Kune Do.

Arte marziale o più comunemente chiamata **sistema di combattimento** in cui il proprio pensiero e tipologia di applicazione ne rende la regola primaria.

Il **JKD** non gira attorno le cose, penetra direttamente al cuore del problema, va dritto allo scopo, semplice ed efficace.

Questo **sistema di autodifesa** rende liberi di esprimersi, per farlo bisogna avere fiducia in se stessi cercando la scorciatoia a qualsiasi problema e trovandone il prima possibile la soluzione.

Per fare ciò non importa avere tecnica, aver studiato arti marziali o sport da combattimento, ma **basta la volontà di imparare cose semplici ed efficaci** da utilizzare al momento opportuno.

Il **programma è composto** da vari livelli:

- **Base** dove si lavora sia dal punto di vista verbale, in cui si cerca di controllare le emozioni e di conseguenza il sistema paraverbale con gli atteggiamenti del corpo, sia dal punto di vista fisico in cui si imparano guardie, blocchi ed intercettazioni con contrattacco a mano nuda.
- Il livello **Intermedio** è suddiviso in un programma più ampio in cui si integrano le difese da armi semplici, da taglio e con l'utilizzo di oggetti occasionali. Si evolve anche dal punto di vista mentale avendo appreso più consapevolezza del sistema.
- In ultimo c'è il sistema **Avanzato**, in cui si evolve in base alle proprie esigenze, utilizzando al meglio le proprie qualità.

Il metodo viene applicato in modo semplificato così da favorire un approccio naturale alla disciplina, con l'**obiettivo di sviluppare in poco tempo l'istinto di reazione al pericolo**, favorire la concentrazione, e migliorare la propria consapevolezza di se stessi e le qualità psicofisiche di qualsiasi persona.

PERSONAL TRAINER

Personal Trainer Ferrara è un team di professionisti specializzati in metodiche di dimagrimento, crescita muscolare ed allenamento funzionale, che ti aiuteranno a raggiungere il tuo benessere psico-fisico. Considera il percorso con il tuo Personal Trainer di fiducia un vero e proprio viaggio verso la conquista del tuo personale equilibrio: imbocca la strada del cambiamento definitivo, impara passo dopo passo un nuovo stile di vita e fallo tuo.

POLE DANCE

Anche la pole come il cerchio ha le sue radici nel circo, l'allenamento si sviluppa componendo figure e combinazioni di figure con l'utilizzo del

palo sul quale ci si può arrampicare per fare figure acrobatiche, oppure usarlo per ballare a terra.

La pole dance si declina in tanti modi diversi: sportiva, sexy, artistica, acrobatica insomma scegliete voi per ognuno c'è il proprio stile.

Questa è una disciplina sportiva a tutti gli effetti con tanto di campionati nazionali e mondiali.

È un'attività che fonde ginnastica e danza con l'utilizzo di un palo statico o girevole, sviluppa particolarmente forza e flessibilità oltre che migliorare globalmente la consapevolezza del proprio corpo.

Presso il nostro studio è possibile frequentare corsi di **Pole dance**, **Pole sport**, **Cerchio aereo** e **tessuti aerei**. E' possibile frequentare corsi collettivi o individuali grazie ai quali è possibile programmare il singolo percorso di crescita personalizzato. I percorsi personalizzati si possono anche frequentare in gruppi di 2 o 3 allieve, se per esempio si vuole programmare un corso con le amiche o colleghe di lavoro.

ZERO GRAVITY

Allenamento funzionale che sfrutta il proprio corpo come strumento di lavoro.

L'attrezzatura consiste in un sistema di cavi, imbraghi e staffe, gli esercizi vengono svolti in sospensione, grazie all'assenza di gravità il peso non viene scaricato a terra ma sulla propria muscolatura, ciò consente di migliorare il controllo del corpo e la postura, sviluppare forza, flessibilità, migliorando al tempo stesso la postura. ZeroGravity è uno strumento, unico nel suo genere, consente di allenarsi in completa sospensione dal suolo, senza punti d'appoggio. L'allievo ha modo di rivoluzionare completamente il proprio sistema di allenamento, cambiando letteralmente il punto di vista rispetto ad un allenamento tradizionale e ottenendo grandi performance in tempi brevi.

I 10 vantaggi dello ZEROGRAVITY

- Aumenta il metabolismo basale
- Permette l'allenamento funzionale completo
- Sviluppa le capacità sensomotoria del core

- Migliora l'allineamento posturale e recupero post infortunio
- Sviluppa le capacità di movimento nello spazio
- Miglioramento delle performance affiancato alla preparazione atletica negli sport agonistici
- Sviluppa la stabilizzazione articolare
- Aumenta la flessibilità e coordinazione
- Aumenta la tonicità muscolare
- Riduce il grasso corporeo in maniera fisiologica

Questo allenamento favorisce inoltre la propriocettività e la consapevolezza di sé.