

# BODYCODE SYSTEM

## Stage introduttivo gratuito domenica 10 maggio 2009

Siamo lieti di proporLe uno stage completamente **gratuito** domenica **10 Maggio 2009** dalle ore 10 alle 13, al fine di far conoscere le attrezzature per ballerini del metodo **BodyCode System**, creato dal maestro Pino Carbone .

Il **BodyCode System** è un metodo di valutazione e di correzione degli schemi motori ideato da Pino Carbone negli anni '90 dopo una lunga e attenta pratica ed osservazione del movimento e dei suoi effetti, collaudato in un ventennio di esperienza nel campo dell'allenamento professionale di atleti e ballerini oltre che nel settore delle attività motorie e rieducative.

Il **BodyCode System** si basa sulla conoscenza del sistema osteo-articolare, sulle leggi biomeccaniche, su una nuova concezione del movimento e sull'uso di particolari attrezzature. Il grazie ad un'attenta valutazione degli squilibri mio-fascio-scheletrici e delle conseguenti compensazioni , interviene attraverso una via che agisce sulla totalità della struttura, ribilanciandola.

*E' necessario portare le scarpe da ginnastica per la lezione con MasterStretch.*



### attrezzature del BodyCode System



**Geometrix** è un attrezzo versatile la cui funzione principale è quella di rinforzare e migliorare la flessibilità di tutto il corpo . Eccellente per chi pratica sport , danza e yoga, Geometrix è efficace nella prevenzione e nella riabilitazione , adattandosi alle esigenze fisiche di ogni individuo .

**MasterStretch** attrezzo nato per il ballerino che viene applicato alle scarpe sportive o alle moderne scarpe da jazz. La lezione con il Master Stretch impegna sia la struttura muscolare sia quella articolare, migliorando di conseguenza l'elasticità di tutto il corpo, la coordinazione, la postura e portando il ballerino al raggiungimento di una maggiore stabilità ed un miglior equilibrio.



**Elvis** attrezzo originale ed innovativo studiato per accelerare la presa di coscienza di sé e del proprio corpo. Elvis permette di eseguire un programma specifico di esercizi mirati a stabilizzare e a mobilizzare tutti i segmenti articolari come caviglia, ginocchio, anca, schiena e spalle, coinvolgendo così tutto il corpo e migliorandone oltre alla forza, la resistenza, l'estensibilità, l'equilibrio, il ritmo ed il bilanciamento.

**ProArch** per il "Cou-de-pied" , aumenta la flessibilità e la forza del piede e della caviglia.



**Sculptor** rinforza gli adduttori ed i glutei, tonifica i pettorali e facilita gli esercizi per gli addominali.

**Chi lo desidera potrà acquistare gli attrezzi a prezzi vantaggiosi.**

*Per confermare la Sua partecipazione La preghiamo di contattarci entro e non oltre lunedì 04 maggio.*



Ugo Mattia  
tel. 393 9790645  
Ballet Studio – Via Powell Lord Baden  
36045 LONIGO - VICENZA  
info@balletstudio.it  
www.balletstudio.it

Info per corsi di formazione  
www.artform.it www.bodycodesystem.com  
tel. 055 706447