




Bio
Energy™



Secondo Corso Istruttori
Bioenergym



BIOENERGYM®

NATA PER CRESCERE PENSATA PER EVOLVERE

CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORI DI BIOENERGYM®

PROPEDEUTICO AL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI QUALIFICA NELLA PRATICA E NELL'INSEGNAMENTO DELLA NUOVA DISCIPLINA SPORTIVA

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è stato pensato ed ideato per conseguire il diploma di qualifica nella pratica e nell'insegnamento della nuova disciplina sportiva la Bioenergym®

FINALITÀ DEL CORSO

Il corso di Bioenergym® è strutturato in modo da fornire ai futuri istruttori la necessaria preparazione e capacità di organizzare al meglio le sessioni di pratica, nel rispetto dei principi base della disciplina, sfruttando la naturale capacità di promuovere il giusto equilibrio e benefici sia sul piano fisico che mentale.

Il Corso prevede inoltre una attività formativa indirizzata alla metodologia del trainer, di gestione della propria attività professionale e di sviluppo del self branding, in modo da preparare il trainer anche a sviluppare quelle capacità più imprenditoriali legate alla professione.

Nella parte teorica saranno affrontati gli argomenti tecnici relativi alla conoscenza del metodo, del linguaggio e della filosofia che risiede dietro la Bioenergym®

La parte pratica prevede l'esame degli esercizi eseguiti con l'ausilio di diversi attrezzi (soft ball, fitball, elastici a banda, elastici con moschettoni e relative cavagliere anche loro con moschettoni, ring e roller utilizzati per il pilates) e finalizzati a migliorare la forza muscolare ottenendo un corpo più forte, snello e con addominali tonici e performanti. Sarà dato ampio risalto alle metodiche che aiutano a prendere consapevolezza del proprio corpo, producendo un miglioramento nella postura e prevenendo i vizi posturali.

Saranno fornite tutte le indicazioni per divenire più abili e precisi nei movimenti e nel gesto atletico attraverso la pratica della Bioenergym®, beneficiando delle ripercussioni positive che è possibile avere anche in altri tipi di sport.

Il corso è aperto non solo a coloro che intendono diplomarsi in Bioenergym®, ma anche ai preparatori atletici di varie discipline per coadiuvare il loro lavoro come aiuto alla prevenzione a sforzi eccessivi, ad atleti di qualsiasi disciplina sportiva od anche a tutti coloro che si vogliono avvicinare semplicemente alla Bioenergym® e alla sua filosofia.



CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORI DI BIOENERGYM®

PROPEDEUTICO AL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI QUALIFICA NELLA PRATICA E NELL'INSEGNAMENTO DELLA NUOVA DISCIPLINA SPORTIVA

DURATA DEL CORSO

Il Corso prevede una durata di 140 ore tra teoria, pratica e tirocinio, effettuate direttamente da Stefano Conti, ideatore della Bioenergym® e da esperti per le relative materie che compongono il percorso didattico. Durante il tirocinio, si potrà mettere in atto la teoria studiata, sempre con l'affiancamento dell'istruttore e dei formatori.

Nel dettaglio le ore di teoria saranno 30, mentre quelle di pratica saranno 110 così suddivise: 10 ore di esercizi a corpo libero, 5 ore di soft ball, 10 di elastico più bastone, 10 ore di fitball, 10 ore di ring, 5 ore di roller, 20 ore di pratica con tutti gli attrezzi, 20 ore formazione in affiancamento guidato e tirocinio, 20 ore totali di simulazione lezione pratica.

LUOGO DI SVOLGIMENTO

Il luogo degli incontri sarà presso la sede STELLA AZZURRA FISIOLAB:
Via Flaminia, 867 - 00191 Roma.

<http://www.stellazzurra.it/page/547986198631/dove-siamo>

ORARI DEL CORSO

Per facilitare la partecipazione al corso a trainers e professionisti già impegnati nella loro attività professionale, gli incontri formativi sono stati suddivisi in due week end al mese, così da consentire ai partecipanti, tempi di studio e pratica ottimali. Gli orari delle attività pratiche e teoriche si articoleranno nei giorni di: Sabato e Domenica negli orari 9.00-13.00 e 14.00-17.00. Il raggiungimento delle 140 ore sarà comprensivo di 3 ore di lezione con un nostro istruttore a scelta. Qui di seguito, le date dei corsi:

NOVEMBRE: sabato 17 domenica 18

**DICEMBRE: sabato 1 domenica 2
sabato 15 domenica 16**

**GENNAIO: sabato 12 domenica 13
sabato 26 domenica 27**

**FEBBRAIO: sabato 9 domenica 10
sabato 23 domenica 24**

**MARZO: sabato 2 domenica 3
sabato 16**

DATA ESAME: Domenica 17 marzo dalle ore 09,00 in poi



CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORI DI BIOENERGYM®

PROPEDEUTICO AL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI COMPETENZA NELLA PRATICA E NELL'INSEGNAMENTO DELLA NUOVA DISCIPLINA SPORTIVA

PROGRAMMA DEL CORSO

FORMAZIONE TECNICA

- Introduzione alla Bioenergym®: cosa è e a chi è rivolta. Bioenergym® come disciplina indirizzata anche agli atleti professionisti, come prevenzione per gli infortuni muscolari o per allentare le tensioni dovute da sforzi eccessivi. Bioenergym® come fitness versatile e in continua evoluzione, le sue azioni sul corpo e sulla mente: "*mens sana in corpore sano*". Applicazione dei concetti trattati agli esercizi in palestra. - 1 ora
- Bioenergym® come metodo di allenamento o completamento della preparazione atletica ideale per i ragazzi nel periodo di sviluppo e anche per le persone di mezza età e per gli anziani. - 1 ora
- I fondamenti della disciplina: Equilibrio, Elasticità, Flessibilità, Forza - 3 ore
- Anatomia dell'apparato muscolo-scheletrico in rapporto al movimento svolto, apparato respiratorio e circolatorio- 5 ore.
- L'importanza del lavoro mirato per la fascia muscolare del pavimento pelvico, della colonna vertebrale: del tratto lombare, cervicale, dorsale, coste, arti superiori e inferiori (teoria e pratica). 6 ore
- Analisi e utilizzo dei diversi attrezzi ginnici, con particolare attenzione al nuovo attrezzo *Stick Energy*. - 2 ore
- Organizzazione del lavoro nella Bioenergym® e nella preparazione atletica. Metodo piramidale. - 5 ore
- Come affrontare la lezione di Bioenergym® , tecniche di motivazione e comunicazione non verbale e team building, coaching/feedback tra istruttore e allievo - 6 ore
- L'importanza dell'alimentazione nella pratica della Bioenergym® - 5 ore

PSICOLOGIA DELLO SPORT

- comprendere il senso che anima un'attività sportiva. La funzione dell'allenatore sportivo e la sua relazione con l'allievo.
- Il rapporto mente corpo. Lo schema corporeo e le difficoltà nel praticare una disciplina sportiva.
- Lo sport come strumento per migliorare se stessi. Le problematiche dei disturbi alimentari e l'attività sportiva.
- Le proiezioni sull'istruttore e la difficoltà di affrontare la realtà. - 5 ore



CORSO PROFESSIONALE

ISTRUTTORI DI BIOENERGYM

PROPEDEUTICO AL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI COMPETENZA NELLA PRATICA E NELL'INSEGNAMENTO DELLA NUOVA DISCIPLINA SPORTIVA



FORMAZIONE MANAGERIALE, GESTIONE E SELFBRANDING

- Personal branding e identità del trainer. La definizione di missione e visione - 1 ora (teoria e pratica)
- Lead generation. Le strategie vincenti per creare flussi costanti di clienti per la propria attività. Gestione della presenza online nei social network. Sviluppo della visibilità attraverso il content marketing – 2 ore
- Il rapporto tra l'istruttore ed il cliente. Uso di modelli di comunicazione persuasiva. Comunicazione non verbale. Qualche tecnica del modello PNL - 2 ore (teoria e pratica)
- Monitoraggio degli indici di performance relativi alla propria attività professionale. Definizione di obiettivi Massimizzazione del valore del cliente attraverso l'analisi delle performance della propria attività di sviluppo e consulenza. -1 ora (teoria e pratica)
- Gestione del tempo. Gestione dello staff, Time management. Organizzare riunioni e percorsi formativi - 2 ore (teoria e pratica)



MODALITA' DI ISCRIZIONE

Documenti: dati anagrafici, titolo di studio, attestati o curriculum eventuali esperienze in ambito sportivo.

Documenti da consegnare ad inizio corso: certificato medico di buona salute ed idoneità all'esercizio fisico. - Esaminato il curriculum il Consiglio Accademico si riserva di ammettere o meno il candidato.

L'ammissione al corso viene comunicata per iscritto agli Allievi che ne faranno parte dal Consiglio Accademico entro 7 giorni dalla domanda inoltrata di iscrizione da parte dell'Allievo. Il versamento del deposito iniziale per la partecipazione al corso dovrà essere fatto dopo la comunicazione scritta da parte del Consiglio Accademico di avvenuta ammissione.

IL CORSO E' RIVOLTO ESCLUSIVAMENTE AI SOCI TESSERATI DELLA A.S.D. BIOENERGYM®

Associazione Sportiva Dilettantistica
Bioenergym
Via Ettore Romagnoli, 89 – 00137 Roma
Mob. +39.340.6756119
Mob. +39.349.8823110
www.bioenergysystem.it
conti1870@gmail.com

CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORI DI BIOENERGYM®

PROPEDEUTICO AL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA DI COMPETENZA NELLA PRATICA E NELL'INSEGNAMENTO DELLA NUOVA DISCIPLINA SPORTIVA

MATERIALI E STRUMENTI A SUPPORTO DEI CORSISTI

- Il Libro: Manuale degli esercizi Bioenergym®
- Materiale di studio teorico, dispense e slide del corso in formato pdf, doc
- Pagina facebook aggiornata quotidianamente.
- Tesserino socio Bioenergym®/C.S.E.N.
- Costo location, uso delle attrezzature e sale formazione
- Maglietta con logo Bioenergym® , gadget vari.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Associazione Sportiva Dilettantistica Bioenergym®

Mob. +39.340.6756119 Mob. +39.349.8823110

www.bioenergymssystem.it

<https://www.facebook.com/BioenergymSystem/>

conti1870@gmail.com

sara_viola@hotmail.com

**GLI ISCRITTI DIVERRANNO AUTOMATICAMENTE SOCI
TESSERATI C.S.E.N DELLA A.S.D. BIOENERGYM®**

Bio
Energy™



Associazione Sportiva Dilettantistica
Bioenergym
Via Ettore Romagnoli, 89 – 00137 Roma
Mob. +39.340.6756119
Mob. +39.349.8823110
www.bioenergymssystem.it
conti1870@gmail.com