

Body Fly, "corpo che vola", è un programma di allenamento innovativo, adatto a tutti, costituito da una sequenza coreografica di movimenti ad intensità variabile, eseguiti lentamente e su base musicale, utilizzando come sovraccarico esclusivamente il peso del proprio corpo. Il Body Fly trae origine dall'applicazione delle tecniche riabilitative di Mezièrès (stretching globale) alla disciplina sportiva che, coniugate con la pratica dello Yoga e degli Esercizi Respiratori, mira alla rivalutazione del corpo migliorando l'equilibrio posturale, la flessibilità, la coordinazione motoria e l'armonia muscolare.

Obiettivi e vantaggi

Body Fly si pone come obiettivo principale di ottenere un "corpo leggero ed elastico" che si muova in perfetta armonia con la psiche.

Il corpo nel Body Fly rappresenta lo strumento essenziale per la pratica fisica, ma anche l'attrezzo col quale si realizzano eleganti posture dinamiche e plastiche. Le metodiche del Body Fly coinvolgono il corpo e la mente in maniera globale, tanto che l'azione muscolare non influenza la successione del movimento corporeo, ma concorre a renderlo quasi automatico.

La perfezione nei movimenti si raggiunge con la totale sinergia fra la mente, che comanda l'azione, e il corpo, che la esegue.

Il Body Fly, come valido supporto per qualsiasi metodica d'allenamento, svolto regolarmente contribuisce ad infondere fiducia nelle proprie possibilità, ed efficacia nelle azioni quotidiane, riducendo i rischi di insorgenza di patologie, soprattutto a livello lombosacrale.