

OGGI IL FITNESS FEMMINILE È SOSTENIBILE

Gabriele Bonn, personal trainer da oltre 10 anni, è l'ideatore del percorso unico e personalizzato solo per donne



Gabriele Bonn

Vivere serenamente il proprio cambiamento fisico oggi è possibile. Un benessere del corpo e della mente da raggiungere finalmente senza stress, con la gioia di allenarsi e mangiare. Questa la filosofia di Gabriele Bonn, laureato in Scienze motorie e dello sport, personal trainer e online coach che ha inventato un programma di allenamento e alimentazione "sostenibili" tutto al femminile. Un ecosistema dove la donna è motivata e supportata al massimo, da un punto di vista sia tecnico sia emotivo, con un rapporto one to one in diretta live, oltre che una

connessione costante e quotidiana attraverso i suoi canali digitali. Il Coaching Femminile Sostenibile di Gabriele Bonn è un percorso online pensato ad hoc per accompagnare la persona al cambiamento con i corretti stimoli metabolici. "Lavorare sul proprio corpo con un programma mirato ai propri obiettivi, preferenze alimentari, fi sicità e condizioni di partenza, sprigiona una sensazione di potenza mentale e fi sica enorme che dà risultati che durano nel tempo - racconta - Alla base del mio percorso c'è l'educazione a uno stile di vita sostenibile che ha come naturale

conseguenza il raggiungimento dei risultati desiderati. Partire da una consapevolezza di sé genera nella donna un assetto mentale vincente che fa vivere con serenità l'allenamento. Il segreto è entrare in empatia con chi si allena, creando una forte connessione emotiva e una reale comprensione dei bisogni per incoraggiare il giusto mindset al cambiamento. Il resto lo fa la community: il senso di appartenenza è il vero motore di questo percorso".

Milano | tel. (+39) 333 2263426
www.gabrielebonn.com

RIEQUILIBRIO E BENESSERE CON LA BIODINAMICA CRANIOSACRALE



Sebbene sia ancora poco conosciuta, la biodinamica craniosacrale è una pratica che, tramite un "contatto percettivo", mira a incoraggiare l'autoregolazione, sviluppando effetti positivi sulla nostra fisiologia e sulla stabilità dell'umore, riducendo lo stress e potenziando le capacità di autoguarigione. Fa parte delle discipline del benessere e bionaturali che

Una pratica che potenzia le risorse naturali dell'individuo. Ne parliamo con l'esperta, Luisa Brancolini dell'Acsci

sostengono le capacità di riequilibrio e promuovono il benessere della persona. La sua nascita si deve al dottor William G. Sutherland, che intorno alla metà del secolo scorso, oltre a gettare le basi dell'osteopatia craniale, enfatizzò la presenza di forze biodinamiche che emergono dalla profondità della quiete. "I trattamenti sono finalizzati alla piena espressione della vitalità, come patrimonio unico e irripetibile di ogni persona - spiega Luisa Brancolini, presidente Acsci Associazione CranioSacrale Italia - La biodinamica

craniosacrale lavora sull'individuo nella sua globalità, promuovendo l'autoregolazione del sistema nervoso autonomo". Acsci, dopo vent'anni di attività, ha iniziato il processo per diventare associazione di professionisti. L'obiettivo è quello di rappresentare i professionisti del settore con il mondo istituzionale e politico, garantirne le tutele e diffondere la cultura e la conoscenza di questa disciplina.

Voghera (PV) | tel. (+39) 348 9983625
www.acsicraniosacrale.it