

## PIANO CORSO

Può essere svolto in gruppo o individualmente per persone con problemi particolari, una o due volte la settimana, per tre mesi (ogni fase) oppure intensivi.

## COME PRENOTARE

L'accesso al Servizio presso la Bios avviene attraverso il personale operativo del Centro Unico di Prenotazione ☎ **06 80 96 41** secondo procedure ben definite al fine di gestire le richieste nel modo più appropriato.



In questa foto, **Laura Proietti Luciani**, fisioterapista insegnante del Metodo Feldenkrais e insegnante di Bones for Life® insieme a **Ruthy Alon** a Prato (FI).



Bios S.p.A. Via Domenico Chelini, 39 - 00197 Roma - (Piazza Euclide)  
**INFO CUP: 06 809641 - INFO@BIOS-SPA.IT**  
**WWW.BIOS-SPA.IT - WWW.PEDIATRICO.ROMA.IT**

# BONES FOR LIFE®



## PREVENZIONE E CURA DELL'OSTEOPOROSI

**·BIOS** SPA

**UN PUNTO DI FORZA PER LA VOSTRA SALUTE**



## È UN PERCORSO ARTICOLATO IN 3 FASI

La finalità di questa straordinaria metodica è quella di stimolare il **rafforzamento delle ossa** favorendo la riorganizzazione e il riallineamento posturale, attraverso il movimento naturale.

Il corso ideato da **Ruthy Alon**, fornisce una soluzione ottimale per utilizzare il movimento stimolando i processi naturali del rafforzamento osseo con il conseguente **cambiamento spontaneo della postura** e il raggiungimento di una maggiore vitalità ed energia.

Che il movimento fisico faccia bene alle ossa non è una novità, ma per raggiungere risultati significativi deve svolgersi sulla base di alcune indispensabili caratteristiche e qualità legate alla **pressione ritmica** e al **dosaggio della forza**.

In questo modo si ottiene una vera e propria rieducazione delle modalità primarie dedicate al funzionamento del corpo come camminare, correre, portare pesi e saltare: tutte quelle attività che sollecitano il corpo naturalmente a rafforzare le ossa.

## NON È SUFFICIENTE “MUOVERSI” E “FARE ESERCIZIO” INDISCRIMINATAMENTE

La genialità di Ruthy Alon, l'ideatrice della metodica, ha permesso di isolare il codice del movimento organico (pressione ritmica e dosaggio della forza).

Una sorta di **informazione “naturale e fisiologica”**, per cui la camminata dinamica, la corsa e il portare pesi stimolano l'organismo a riorganizzarsi, rinforzare e rigenerare le proprie ossa. Si crea così un contesto sicuro e protetto in grado di fornire “condizioni fertili” per un apprendimento adeguato al ritmo e alla realtà di ogni persona.

---

*Ruthy Alon è un'insegnante israeliana, Senior Trainer del **Metodo Feldenkrais**. Ha ideato e sviluppato il programma **Bones for Life®**. Tra i primi allievi diretti di Moshe Feldenkrais, **dal 1958** ha partecipato alla diffusione del Metodo Feldenkrais nel mondo portando il proprio contributo alla nascita e allo sviluppo delle formazioni professionali del Metodo Feldenkrais in Europa, negli Stati Uniti, in Australia e in Israele. Si è dedicata per circa 40 anni alla formazione degli insegnanti di questo metodo.*

*Dopo alcuni test preliminari in Israele, tale programma è stato inoltre presentato negli Stati Uniti alla **NASA** (Houston, Texas 2004), allo **Scientific Meeting della Aerospace Medical Association** (Kansas, 2005) e alla **National Osteoporosis Foundation Conference** (Washington, D.C. 2006).*

*È fondatrice e presidente dell'organizzazione no-profit **Foundation For the Movement Intelligence** che si occupa della prevenzione e recupero dell'osteoporosi con strategie naturali basate sul movimento.*

*Questo suo programma decennale è ora **insegnato e praticato in più di 30 paesi** grazie agli insegnanti e ai trainer da lei formati in tutto il mondo.*