



Giovedì, 1° Giugno			
orario	Lezione e Descrizione	Presenter	Location
10.00 – 10.30	<b>MIM – Postura di Base</b> – La postura di base del <b>MIM</b> per attivare muscoli, fascia, la dinamica neurale e integrare le posture nelle attività della quotidianità.	<b>Rosa Sidoti</b> – osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF, iscritta al ROI. Professionista Certificata MIM. Lavora da oltre 20 anni nel campo della posturologia sia come osteopata sia come chinesiologa.	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
11.00 – 11.45	<b>MIM e Energie Sottili</b> - Usare gli esercizi ipopressivi per risvegliare la propria scintilla divina.	<b>Barbara Malavasi</b> – Pilates Trainer, Anatomy Trains in Motion, MIM Trainer Specialist, Insegnante di movimento consapevole, terapeuta essena e esploratrice spirituale	<b>Palco Welcome Pilates</b>
11.30 – 12.00	<b>MIM e Equilibrio</b> – Il Metodo Ipopressivo Multidisciplinare permette di mantenere, migliorare, ripristinare l'equilibrio attraverso un allenamento funzionale che mette in relazione diaframma, core e pavimento pelvico	<b>Rosa Sidoti</b> – osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF, iscritta al ROI. Professionista Certificata MIM. Lavora da oltre 20 anni nel campo della posturologia sia come osteopata sia come chinesiologa.	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>
13.00 – 13.30	<b>Respirazione MIM</b> – La respirazione MIM che include	<b>Arianna Chighini</b> – Fisioterapista.	<b>Stand Ipopressivi</b>

	l'inspirazione 3-D e l'espiazione ascendente.	Riabilitazione al Femminile. Fisioterapia e Riabilitazione del Pavimento Pelvico, Fisioterapia Dermatofunzionale ed Estetica. Riabilitazione Posturale, Yoga e Pilates Terapeutico	<b>Italia – D3 173</b>
14.00 – 16.00	<b>Introduzione al MIM al Muro</b> Esercizi Ipopressivi usando il Muro come strumento di carico, appoggio e feedback. Durante la formazione MIM, il muro è stato un ottimo strumento per imparare le posture. Adesso, per la prima volta in Italia, portiamo gli esercizi al prossimo livello usando il muro come parte intrinseca dell'allenamento. Si rilascia attestato di partecipazione.	<b>Vadim Mishin</b> , direttore di Hypopressives Russia e Vicepresidente dell'IHC, International Hypopressives Council	<b>Aula Padiglione D4</b>
16.30 – 17.00	<b>MIM e Energie Sottili</b> - Usare gli esercizi ipopressivi per risvegliare la propria scintilla divina.	<b>Barbara Malavasi</b> – Pilates Trainer, Anatomy Trains in Motion, MIM Trainer Specialist, Insegnante di movimento consapevole, terapeuta essena e esploratrice spirituale	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>
17.00 – 17.30	<b>MIM – Postura di Base</b> – La postura di base del MIM per attivare muscoli, fascia, la dinamica neurale e integrare le posture nelle attività della quotidianità.	<b>Arianna Chighini</b> – Fisioterapista. Riabilitazione al Femminile. Fisioterapia e Riabilitazione del Pavimento Pelvico, Fisioterapia Dermatofunzionale ed Estetica. Riabilitazione Posturale, Yoga e Pilates Terapeutico	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
17.45 – 18.15	<b>Respirazione MIM</b> – La respirazione MIM che include l'inspirazione 3-D e l'espiazione ascendente.	<b>Barbara Malavasi</b> – Pilates Trainer, Anatomy Trains in Motion, MIM	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>

		Trainer Specialist, Insegnante di movimento consapevole, terapeuta essena e esploratrice spirituale	
<b>Venerdì, 2° giugno</b>			
10.00 – 10.30	<b>MIM – Postura di Base</b> – La postura di base del <b>MIM</b> per attivare muscoli, fascia, la dinamica neurale e integrare le posture nelle attività della quotidianità.	<b>Monica Carella</b> – Laurea in scienze motorie e in tecniche di neurofisiopatologia; Dottore in Osteopatia e formazione in alta posturologia	<b>Stand Ippressivi Italia – D3 173</b>
10.45 – 11.15	<b>MIM e Weight Training</b> – Usare gli esercizi ipopressivi in palestra o nello sport per attivare, stabilizzare e proteggere la colonna eventuali sovraccarichi. L'abbinamento di questo metodo aiuterà a migliorare la postura, aumentare l'endurance per una migliore capacità respiratoria, migliorare della funzionalità degli addominali e migliorare l'estetica del girovita.	<b>Laura Veltroni Gomes</b> – Personal trainer specializzata in biomeccanica, posturologia e Professionista Certificata MIM. Specializzata sul riequilibrio posturale e correzione della tecnica del movimento.	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>
12.00 – 12.45	<b>MIM e Pilates</b> – Un innovativo mix per trarre il massimo dei benefici e per mettere in pratica la multidisciplinarietà del metodo. Ritrova con noi il tuo benessere e un corpo totalmente nuovo!	<b>Raffaella Grassi</b> – Insegnante certificata di Pilates, Ginnastica Posturale, Ipath® Pilates e Ipath® Restorative Yoga, Trainer Ippressivi MIM® e Personal Trainer con un master per l'allenamento al femminile.	<b>Palco Welcome Pilates</b>
13.15 – 13.45	<b>Respirazione MIM</b> – La respirazione MIM che include l'inspirazione 3-D e l'espiazione ascendente.	<b>Rosa Sidoti</b> – osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF, iscritta al ROI. Professionista Certificata MIM. Lavora da oltre 20 anni nel campo della posturologia sia come osteopata sia come chinesologa.	<b>Stand Ippressivi Italia – D3 173</b>

14.30 – 15.00	<b>MIM – Postura di Base</b> – La postura di base del <b>MIM</b> per attivare muscoli, fascia, la dinamica neurale e integrare le posture nelle attività della quotidianità.	<b>Mimi Rodriguez Adami</b> – laureata in scienza motorie. Direttore Ipopressivi Italia, Presidente I.H.C. – International Hypopressives Council. Ideatrice MIM®	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
15.30 – 16.00	<b>Respirazione MIM</b> – La respirazione MIM che include l'inspirazione 3-D e l'espirazione ascendente.	<b>Monica Carella</b> – Laurea in scienze motorie e in tecniche di neurofisiopatologia; Dottore in Osteopatia e formazione in alta posturologia	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
17.15 – 17.45	<b>MIM e Equilibrio</b> – Il Metodo Ipopressivo Multidisciplinare permette di mantenere, migliorare, ripristinare l'equilibrio attraverso un allenamento funzionale che mette in relazione diaframma, core e pavimento pelvico	<b>Rosa Sidoti</b> – osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF, iscritta al ROI. Professionista Certificata MIM. Lavora da oltre 20 anni nel campo della posturologia sia come osteopata sia come chinesiologa.	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>
<b>Sabato, 3 giugno</b>			
10.30 – 11.00	<b>MIM – Postura di Base</b> – La postura di base del <b>MIM</b> per attivare muscoli, fascia, la dinamica neurale e integrare le posture nelle attività della quotidianità.	<b>Raffaella Grassi</b> – Insegnante certificata di Pilates, Ginnastica Posturale, Ipath® Pilates e Ipath® Restorative Yoga, Trainer Ipopressivi MIM® e Personal Trainer con un master per l'allenamento al femminile.	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
11.30 – 12.00	<b>Respirazione MIM</b> – La respirazione MIM che include l'inspirazione 3-D e l'espirazione ascendente.	<b>Laura Veltroni Gomes</b> – Personal trainer specializzata in biomeccanica, posturologia e Professionista Certificata MIM. Specializzata sul riequilibrio posturale e correzione della tecnica	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>

		del movimento.	
12.45 – 13.15	<b>MIM e Pilates</b> – Un innovativo mix per trarre il massimo dei benefici e per mettere in pratica la multidisciplinarietà del metodo. Ritrova con noi il tuo benessere e un corpo totalmente nuovo!	<b>Raffaella Grassi</b> – Insegnante certificata di Pilates, Ginnastica Posturale, Ipath® Pilates e Ipath® Restorative Yoga, Trainer Ipopressiva MIM® e Personal Trainer con un master per l'allenamento al femminile.	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>
15.00 – 15.45	<b>MIM e Equilibrio</b> – Il Metodo Ipopressivo Multidisciplinare permette di mantenere, migliorare, ripristinare l'equilibrio attraverso un allenamento funzionale che mette in relazione diaframma, core e pavimento pelvico	<b>Rosa Sidoti</b> – osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF, iscritta al ROI. Professionista Certificata MIM. Lavora da oltre 20 anni nel campo della posturologia sia come osteopata sia come chinesioLOGA.	<b>Palco Welcome Pilates</b>
16.00 – 16.30	<b>MIM – Postura di Base</b> – La postura di base del MIM per attivare muscoli, fascia, la dinamica neurale e integrare le posture nelle attività della quotidianità.	<b>Monica Carella</b> – Laurea in scienze motorie e in tecniche di neurofisiopatologia; Dottore in Osteopatia e formazione in alta posturologia	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
16.45 – 17.15	<b>Respirazione MIM</b> – La respirazione MIM che include l'inspirazione 3-D e l'espiazione ascendente.	<b>Mimi Rodriguez Adami</b> – laureata in scienza motorie. Direttore Ipopressivi Italia, Presidente I.H.C. – International Hypopressives Council. Ideatrice MIM®	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
17.15 – 17.45	<b>MIM, Postura e Pavimento Pelvico</b> – Postura e pavimento pelvico, un matrimonio perfetto!!! Sì, perché il buon funzionamento del pavimento pelvico è strettamente collegato ad una postura corretta. Con il MIM possiamo cambiare e ottimizzare entrambi.	<b>Arianna Chighini</b> – Fisioterapista. Riabilitazione al Femminile. Fisioterapia e Riabilitazione del Pavimento Pelvico, Fisioterapia Dermatofunzionale ed Estetica. Riabilitazione Posturale, Yoga e	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>

		Pilates Terapeutico	
<b>Domenica, 4 giugno</b>			
11.00 – 11.45	<b>MIM e Postura</b> – Il MIM è un allenamento globale per l'intero corpo che agisce con la rieducazione posturale e respiratoria, lo scivolamento e tensionamento dei nervi e la trazione verso l'alto della fascia.	<b>Monica Carella</b> – Laurea in scienze motorie e in tecniche di neurofisiopatologia; Dottore in Osteopatia e formazione in alta posturologia	<b>Palco Welcome Pilates</b>
11.15 – 11.45	<b>MIM per potenziare il tuo workout</b> – Non solo un grande sostegno alla respirazione e alla rieducazione, il MIM è uno strumento eccezionale da utilizzare sinergicamente anche in allenamenti più impattanti, sostenendo il corpo sia in fare preparatoria che post workout.	<b>Lia Pari</b> – istruttrice di TERRA, ARIA e ACQUA, Personal Fitness Coach®, docente per PFC Academy. TERRA: allenamenti funzionali, tecniche posturali sistemiche, neurodinamiche e ipopressive, Pilates, Raja Yoga. ARIA: Antigravity® Fitness & Yoga. ACQUA: nuoto e tutto quello che ci gira attorno.	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>
13.00 – 13.30	<b>Yoga al Femminile Conference and Talk Yoga e Pavimento Pelvico</b>	<b>Sayonara Motta e Mimi Rodriguez Adami</b>	<b>Palco Deva Yoga Mynd</b>
14.30 – 15.00	<b>MIM – Postura di Base</b> – La postura di base del MIM per attivare muscoli, fascia, la dinamica neurale e integrare le posture nelle attività della quotidianità.	<b>Arianna Chighini</b> – Fisioterapista. Riabilitazione al Femminile. Fisioterapia e Riabilitazione del Pavimento Pelvico, Fisioterapia Dermatofunzionale ed Estetica. Riabilitazione Posturale, Yoga e Pilates Terapeutico	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>
15.15 – 15.45	<b>Respirazione MIM</b> – La respirazione MIM che include l'inspirazione 3-D e l'espiazione ascendente.	<b>Laura Veltroni Gomes</b> – Personal trainer specializzata in biomeccanica, posturologia e	<b>Stand Ipopressivi Italia – D3 173</b>

		<p>Professionista Certificata MIM. Specializzata sul riequilibrio posturale e correzione della tecnica del movimento.</p>	
16.00 – 16.30	<p><b>MIM e Yoga Therapy</b> – Lo Yoga è la base dove impariamo a conoscere il nostro corpo fisico, mentale e spirituale. L'approccio terapeutico dello yoga applicando il metodo MIM renderà la tua esperienza ancora più profonda creando più consapevolezza.</p>	<p><b>Sayonara Motta</b> –Yoga Therapy Professional; AntiGravity Master Trainer, Yoga Leader and Educator. Pilates Certificate; Pranayama Specialist; BPhED Bachelor Physical Education; C-IAYT Certificate International Yoga Therapist</p>	<p><b>Palco Deva Yoga Mynd</b></p>