



Giuseppe Mirabella insegna e pratica:

KARATE  
DIFESA PERSONALE  
GINNASTICA DI POTENZIAMENTO E DIMAGRANTE  
RIEDUCATIVA  
POST TRAUMATICA  
BODY BUILDING  
MEDITAZIONE  
MASSAGGIO SHIATSU AIURVEDICO E OLISTICO  
DISCIPLINE ORIENTALI  
YOGA KUNDALINI  
PILATES

Diplomato e riconosciuto da:

FIF (federazione italiana fitness)  
FIKTA (federazione italiana karate tradizionale)  
OPES  
IBA (diploma di guardia del corpo)  
FIAM  
UISP (diploma insegnante di yoga kundalini)  
ENFAP (certificato di specializzazione in tecniche e linguaggi di comunicazione)  
CONI

MIRABELLA ACADEMY



SCUOLA PER LO SVILUPPO  
GLOBALE DELL'INDIVIDUO

*Sapere Agire Essere  
nella completa  
realizzazione  
di un'esistenza totale  
in cui l'uomo è l'artefice  
del proprio destino.*

L'Accademia si propone la diffusione e l'insegnamento per lo  
"sviluppo globale dell'individuo".

*L'Accademia è aperta a tutti gli individui che attraverso  
l'uso del corpo, sono desiderosi di ricercare il senso del  
proprio esistere. Lo scopo è quello di formare uomini che  
attraverso il loro cammino partecipano alla creazione di un  
mondo migliore.*

*Perché consapevoli che il mondo siamo noi.*

#### **ATTIVITA' SVOLTE ALL'INTERNO DELLA NOSTRA ACCADEMIA**

*Ginnastica rieducativa - Stretching - Taiso*

*Preparazione fisica e atletica*

*Potenziamento muscolare*

*Arti marziali - Discipline orientali - Oriental fitness*

*Meditazione*

*Corsi di potenziamento mentale*

*Percorso di consapevolezza*

*Consulenza olistica - Psicologica*

*Massaggio Olistico - Shiatsu - Ayurvedico - Tantrico*

*Ginnastica Pre. - Post. Parto*

*Goshindo (via dell'autodifesa)*

*Kyusho-Jitsu: dim mak*

*Tantra*

*Corsi per Guardia del corpo e Operatori della sicurezza*

*Corsi di karate per bambini*

Sede Accademia: Via Archimede, 295

Ragusa

INFOLINE 339 4442385

[WWW.MIRABELLACADEMY.COM](http://WWW.MIRABELLACADEMY.COM)

## GIUSEPPE MIRABELLA

Eroga servizi di Personal Trainer Olistico  
in: Centri Fitness, presso il proprio studio,  
presso il domicilio del cliente ed in  
vacanza.



Professione:  
PERSONAL TRAINER OLISTICO

Direttore Tecnico  
Associazione Sportiva  
MirabellaAcademy.

Insegnante di:  
Karate

Massoterapista  
Istruttore di Autodifesa  
Guardia del corpo  
Discipline Orientali  
Esperto in tecniche di  
comunicazione.

I miei studi riguardano: la psicologia, le discipline orientali e i linguaggi della comunicazione. Aiuto le persone ad una coscienza di sé e della propria salute; li educo verso un modo differente di vivere e sentire il proprio corpo-mente-spirito. Presto servizio all'interno di una casa circondariale, dove tengo dei corsi di educazione somatopsichica. Sono autore di un libro dal titolo: "il coraggio di essere uomini"

## *Stanco del solito allenamento? Cambia programma...*



Sei alla ricerca di un esperto che ti aiuti a gestire il tuo benessere personale, professionale, sportivo, ma soprattutto sei alla ricerca di una vita all'insegna del benessere? Se la risposta alla nostra domanda è SÌ, non aspettare oltre, rivolgiti subito al Personal Trainer Olistico.

In Giuseppe Mirabella troverai un valido aiuto per migliorare la performance e la qualità della vita, raggiungere obiettivi e risultati concreti, gestire al meglio quel po' di tempo libero che rimane nel corso di una faticosa e stressante giornata di lavoro. Sin da subito ti diciamo che non occorre andare alla ricerca delle solite scuse della serie “*mi piacerebbe, ma non ho il tempo*”, perché io e il mio staff siamo disponibili tutti i giorni dalle ore 6 alle 22 compreso i festivi. Allora, cosa aspetti motivazione, formazione, coinvolgimento attivo e benessere sono le parole chiave che sostengono la realizzazione di ogni singolo percorso insieme!

## PERSONAL TRAINER OLISTICO



**Il Personal Trainer Olistico** attraverso un approccio olistico/naturale e un mix di tecniche Orientali ed Occidentali è volto al recupero del benessere psicofisico, mediante l'apprendimento e lo sviluppo di esercizi su misura per te, prevalentemente corporei attivi e passivi, atti a migliorare le prestazioni motorie, muscolari ed

organiche. Utilizza tecniche di respirazione, movimento consapevole, posizioni statiche e dinamiche, rilassamento psico-fisico, e metodi per il benessere globale e lo sviluppo armonico. E' un sistema educativo che porta l'individuo ad essere autonomo, imparando a conoscere il proprio corpo, farlo muovere con armonia, ottenere tutti i benefici facilmente ed individualmente, per il proprio meraviglioso corpo. Rivolto a tutti coloro che hanno bisogno della massima attenzione del Trainer e del suo stimolo, per chi vuole iniziare e non sa come e che cosa fare, per chi vuole ottimizzare il proprio allenamento e sviluppare uno stato di benessere più completo ed efficace, a chi vuole imparare ad essere autonomi nell'allenamento, a chi desidera conoscere il proprio corpo e sviluppare le sue potenzialità, a chi vuole essere consapevole e responsabile del proprio benessere psicofisico. Il Personal Trainer Olistico ha un contatto costante con la persona seguita, ne segue il percorso e applica il metodo migliore e più appropriato per il raggiungimento del benessere individuale, un trainer volto anche al raggiungimento del **relax** e alla gestione dello **stress**.

**INFOLINE 339 4442385**  
**[WWW.MIRABELLACADEMY.COM](http://WWW.MIRABELLACADEMY.COM)**  
**[mirabellagiuseppe@hotmail.com](mailto:mirabellagiuseppe@hotmail.com)**

## **GRATIS!**

**ANALISI ANTROPOMETRICA:** un test non invasivo che in pochi minuti ti permetterà di conoscere la tua percentuale di massa magra e massa grassa, in modo da avere un riscontro che monitorizzi i tuoi miglioramenti nel tempo, seduta dopo seduta. **Telefona subito ! 339/4442385**



Da soli non è facile riuscire a raggiungere una perfetta forma fisica, ma con l'aiuto del Personal Trainer Olistico, il quale riesce a spronare la parte pigra che è in te, puoi rieducare le tue abitudini quotidiane e nel contempo pensare al tuo **Bell'Essere**.

### **QUANTO COSTA?**

***Non crediate che sia un lusso riservato solo ai personaggi dello spettacolo! Oggi avere il proprio personal trainer è un lusso che in molti si possono permettere.***

Il costo di una singola seduta a domicilio si attesta da 40 euro IVA esclusa (mentre in un centro fitness la cifra scende a partire da 20 euro + IVA). La cifra in sé può spaventare, ma occorre tenere conto di eventuali sconti. Per esempio io sono solito offrire delle agevolazioni per chi acquista un pacchetto di lezioni (ad esempio 10) offrendone qualcuna in omaggio. Un eccezionale risparmio si ottiene attraverso l'abbonamento annuale. Altro aspetto importante da considerare è che se ci si allena in coppia il costo individuale viene generalmente ridotto del 30%. Inoltre dopo un primo periodo in cui si apprendono le basi dell'allenamento la presenza del personal trainer può ridursi a pochi incontri mensili ed essere supportata da colloqui telefonici settimanali, sicuramente meno onerosi.