

METODO FELDENKRAIS®

con **MARINA CACCIOTTO** assistente formatore

I
SEMINARI
TEMATICI
DEL
SABATO

LEZIONI DI GRUPPO

Consapevolezza
attraverso
il movimento®



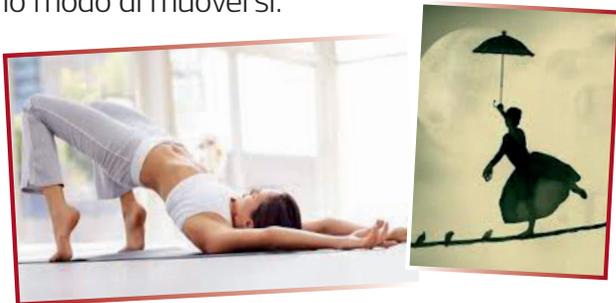
LEZIONE INDIVIDUALE

Integrazione
funzionale®



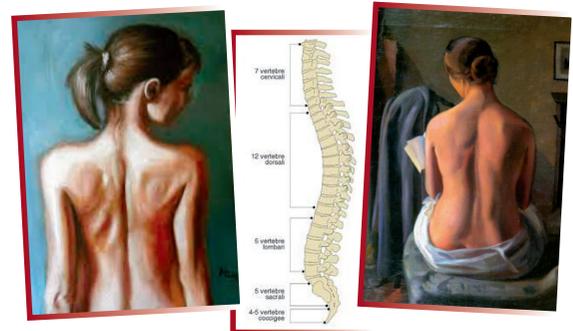
L'EQUILIBRIO Sabato 16 Ottobre

Mantenersi in equilibrio è una necessità biologica per l'organismo e perderlo rappresenta una minaccia al sistema nervoso che tenterà di reagire. A volte per la paura di cadere si tende ad irrigidirsi peggiorando la situazione mentre invece è importante imparare come ammorbidirsi ed articolare le parti del corpo in modo da costruire una forma adatta alla caduta. Durante il seminario i partecipanti impareranno varie strategie per imparare a cadere e verranno inoltre date alcune semplici nozioni di anatomia. Si acquisterà maggiore fiducia in sé stessi e nel proprio modo di muoversi.



LA COLONNA VERTEBRALE Sabato 13 Novembre

La colonna vertebrale è spesso sede di tensioni che causano difficoltà ai movimenti abituali, a volte si sente "male alla schiena" altre volte si percepisce tensione nel dorso o nel collo, difficoltà nel respirare; tuttavia le restrizioni alla colonna possono avere un eco in parti del corpo che sono distanti da essa, come ad esempio le gambe o le braccia. Durante il seminario i partecipanti impareranno come percepirsi ed adattarsi in modo spontaneo ai movimenti complessi della colonna vertebrale e di tutto il corpo.



Modalità: in PRESENZA oppure ONLINE a scelta del partecipante
Orario: dalle 10 alle 12,30

Il METODO FELDENKRAIS®

è un sistema educativo che insegna come imparare attraverso l'esperienza senso-motoria a rendere i movimenti abituali facili ed eleganti, per rieducare attivamente il cervello attraverso il movimento ed ottenere potenza, efficienza e spontaneità di azione.

info: **Marina Cacciotto**
Feldenkrais assistant trainer
cell. 338.6608129



a.s.d.Arte e Balletti a.p.s. - Via Oropa 28 Torino