

METODO FELDENKRAIS®

con **MARINA CACCIOTTO** assistente formatore



i SEMINARI TEMATICI
del sabato e
FORMAZIONE
AVANZATA per gli
insegnanti del
Metodo

CAMMINARE

Sabato **19** Febbraio
Orario: 10/12,30

Come camminiamo quando siamo per strada o quando siamo al buio e magari non vogliamo fare rumore? Ci sono delle differenze in questi due principali schemi di locomozione umana che in realtà apprendiamo quando siamo molto piccoli e che ci condurranno alla stazione eretta? A volte una funzione così spontanea può diventare faticosa per via di restrizioni di movimento nel centro del corpo, ad esempio: nel torace oppure nella periferia, ad esempio: i piedi. Durante il seminario si imparerà come collegare le spinte dei piedi in modo che il resto dello scheletro possa articolarsi favorendo la rotazione e la torsione della colonna vertebrale per favorire gli schemi del movimento omo e contro-laterale. Si faciliterà così la stazione eretta, l'allineamento scheletrico e la camminata elastica.



MANI E PIEDI

Sabato **12** Marzo
Orario: 10/12,30

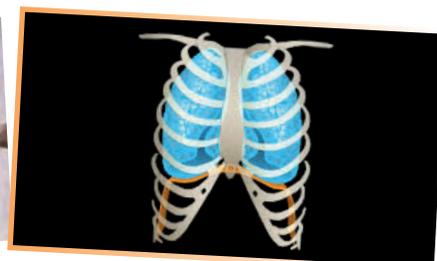
Le mani e i piedi sono aree periferiche ed in questo seminario sarà possibile imparare come utilizzarle per facilitare le connessioni con il centro del corpo. La lezione farà sì che i partecipanti possano imparare ciò che Feldenkrais elaborò verso la fine del suo insegnamento: come accedere ed attivare il sistema nervoso umano e le sue capacità di apprendimento attraverso modalità sempre più sottili favorendo l'ascolto alle sensazioni di morbidezza, ai cambiamenti della muscolatura e alle evoluzioni degli schemi di coordinazione.



DARE FORMA AL MOVIMENTO ATTRAVERSO L'AUTO-TOCCO E LA RESPIRAZIONE

Sabato **2** Aprile
Orario: 10/12,30 seminario per tutti
14/17 formazione avanzata per gli
insegnanti del Metodo

Il corpo in movimento assume forme diverse; il torace ad esempio cambia forma durante la respirazione ma anche per adattarsi a varie funzioni quali: girarsi indietro, piegarsi, torcersi, ecc. infatti muscoli che "muovono" il respiro sono in relazione con i movimenti della schiena. A volte tratteniamo il respiro per un'emozione improvvisa: magari siamo in ansia per qualche motivo e ci irrigidiamo. Lo stato di tensione in alcuni casi potrebbe perpetuarsi nel tempo generando blocchi e restrizioni nelle articolazioni. Durante il seminario si imparerà come dirigere il respiro in varie parti del torace e dell'addome attraverso la percezione e l'uso delle mani nella modalità dell'auto-tocco per favorire la "forma funzionale" dei movimenti. I partecipanti potranno utilizzare le strategie imparate attraverso l'auto-tocco a casa oppure al lavoro.



MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:
in presenza oppure online
con Zoom a scelta dei
partecipanti (la formazione
avanzata sarà in presenza)

Al termine dei seminari del **19 febbraio** e del **12 marzo** è programmato un incontro online di un'ora con la prof.ssa **Isabella Turino** formatrice, organizzatrice e direttore educativo del **Metodo Feldenkrais®** per dare informazioni sul nuovo corso di formazione Firenze 8.
www.feldenkraistraining.it



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



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