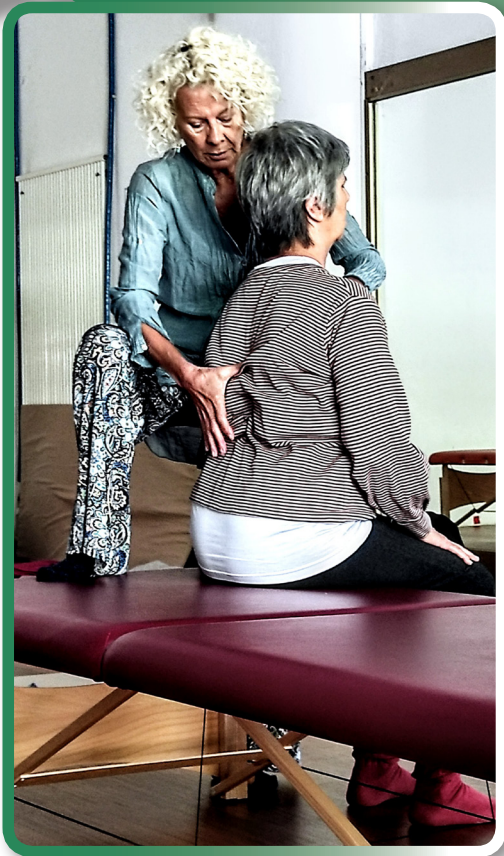


POST FORMAZIONE **METODO** **FELDENIKRAIS**®



il **TONO** **MUSCOLARE**

con **Cinzia Faccin** assistente formatore dal 1998
dal **20 al 23 marzo 2025**

■ **TONO NORMALE**

Quando i muscoli presentano un **tono muscolare "normale"** sono in grado di opporre una determinata resistenza a qualunque movimento passivo.

■ **TONO BASALE**

Il **tono basale** invece è il minimo grado di tensione muscolare che si riscontra quando i muscoli non compiono lavoro. Entrambi i toni contribuiscono a migliorare l'assetto metabolico-funzionale della muscolatura.

Spesso diamo per scontato il suo funzionamento o lo conosciamo poco, per cui soffermarsi sul perché nel nostro lavoro ha un ruolo più che considerevole è decisamente rilevante. In questo post training avremo modo di esperire come azione e ascolto siano grandezze direttamente proporzionali che si alimentano costantemente in modo reciproco, e come **il TONO ne sia il protagonista**.

Più saremo precisi e raffinati nell'azione, più le sensazioni che sentiremo ci giungeranno altrettanto precise e raffinate e viceversa. Essere in ascolto dell'altro significa essere in costante ascolto di sé. Un po' come se ad un certo punto non vi fosse confine tra i due sistemi nervosi. Attraverso **CAM** e **IF** che coinvolgeranno diversi distretti corporei avremo modo di osservare e chiarire questi meccanismi sottili e affascinanti del nostro Sistema Nervoso.



Cinzia Faccin

Orario:

Giovedì: 15/17-18/20
Venerdì e Sabato: 10/13 -14,30 18,30
Domenica: 10/14,30

Info: **Marina Cacciotto** 338/6608129
email: cacciotto.marina@gmail.com
Sede del corso: **Via Oropa 28 Torino**

