

# 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](mailto:cacciotto.marina@gmail.com)  
Sede del corso: **Via Oropa 28 Torino**

