

Il Metodo Feldenkrais®

con Cinzia Faccin



**Post formazione a Rio Milani di Cassinasco
29-30-31 agosto 2015
con Cinzia Faccin**

Cari colleghi vi propongo questa breve Post Formazione dopo la pausa estiva per iniziare il nuovo anno con maggior slancio e sicurezza. Una breve ma intensa full immersion nel Metodo Feldenkrais.

3 giorni immersi nella quiete della campagna astigiana.

Saremo ospiti nella bella struttura di Gabriella Icardi anche per l'alloggio e i pasti.

Questo ci permetterà di stare insieme anche oltre gli orari di lezione. Mi piacerebbe che questa diventasse una esperienza dove ciascuno possa avere il tempo-spazio per condividere i propri pensieri sentendosi a proprio agio qualsiasi sia il livello di esperienza del Metodo.

Tema:

Molte delle restrizioni di movimento dei diversi distretti del corpo sono in relazione a restrizioni di movimento della colonna vertebrale. Una non chiarezza del funzionamento motorio della colonna vertebrale nell'immagine che la persona ha di sé nell'azione può essere un impedimento all'apprendimento e miglioramento della parte che presenta il disturbo.

Riorganizzare il movimento vertebrale è indubbiamente un aspetto rilevante per rendere efficace l'integrazione funzionale.

Le CAM ci aiuteranno ad avere una comprensione più chiara delle IF.

Affineremo l'ascolto, il tocco e la nostra organizzazione durante la pratica. Useremo diverse strategie, dirette e non, per invitare le vertebre a partecipare funzionalmente al movimento di tutto il corpo.

Daremo spazio al come concludere la lezione sia di CAM che IF creando connessioni incisive col quotidiano. Questo momento è importante per fissare la nuova organizzazione, il suo apprendimento avvenuto durante la lezione.

Programma:

da sabato 29 alle ore 14 al lunedì 31 alle 15.

Posti limitati. Le iscrizioni dovranno avvenire entro il 20 agosto 2015 (vedi tutte le informazioni nell'allegato: logistica)

Quota di partecipazione: € 240.00 (iva esclusa)

Via Lusardi, 8 – 20122 Milano – tel. 02.58.31.73.97
www.cinziafaccin.it - info@cinziafaccin.it