



Seminario residenziale estivo in Toscana Metodo Feldenkrais

**Dal 30 giugno al 4 luglio 2009
presso il Centro “I tre Santi”
loc. Tresanti (Castelfiorentino – FI)**

Il Movimento e il Sentire

Per conoscere tutto ciò che deriva dalla nostra capacità percettiva
dobbiamo intraprendere un cammino.

La scelta di questo seminario è di aiutarci ad individuare un sentiero
tra gli elementi che si intrecciano come la paura, lo stress e le abitudini: per percorrerlo
dobbiamo liberarlo dagli ostacoli, dagli impedimenti e dai blocchi che questi creano.
Incontreremo la fiducia nei nostri tessuti, l'espansione dei nostri schemi di movimento
e l'autoregolazione della nostra fisiologia.

Approfittando di uno spazio di rigenerazione e di contatto con la natura
potremo assaporare un'attenzione indisturbata.

Programma

Da martedì 30 giugno alle ore 16:30 a sabato 4 luglio alle ore 13,30.

20 ore di insegnamento, di cui almeno due in acqua in piscina, e una lezione individuale.
Le ore di lavoro saranno distribuite in modo tale da permettere anche di godere della
natura circostante, e consentire a ciascuno, secondo il proprio desiderio, di passeggiare,
prendere il sole, nuotare, visitare luoghi limitrofi, riposare.. Il giovedì pomeriggio sarà libero.



Dove

Il seminario si terrà presso il Centro "I tre Santi", in località Tresanti (Castelfiorentino –FI). E' un vecchio edificio in cima a un colle, con vista a 360°, interamente ristrutturato secondo i principi della bioedilizia. Gli spazi esterni comprendono 4 ettari di uliveto confinante con boschi e vigne, una piscina con impianto a sale, ampi terrazzi, prati, alberi da frutto, un orto e un piccolo teatro naturale. Le stanze, ampie e luminose, con bagno, possono ospitare da 2 a 3 persone; colori ed elementi caratterizzano l'atmosfera di ciascuna stanza. Lavoreremo in un luminoso e ampio locale, con pavimento in legno e vista sulla valle.

**Il Centro si trova a 50 / 60 minuti da Firenze, Siena e Pisa:
dista 10' da Castelfiorentino e Certaldo (stazioni ferroviarie).**

Insegnanti

Marina Negri -terapista della riabilitazione, specializzata in Rieducazione Posturale Globale, si diploma insegnante Feldenkrais nella prima formazione europea (Parigi 84-88). Socia fondatrice di A.R.S.SUO.MO. La sua esperienza comprende una pratica di tredici anni presso il reparto di algie vertebrali della Fondazione Don Gnocchi e un'approfondita ricerca personale nel campo dell'analisi bioenergetica. Da più di venti anni tiene gruppi e lezioni individuali col Metodo Feldenkrais. E' coconduttrice di gruppi di supporto psicologico (Attivecomeprima Onlus di sostegno per patologie oncologiche). Assistente nella formazione triennale di Somatic Experiencing: cura dei disturbi da stress post-traumatico.

Laura Inzoli -terapista della riabilitazione dall'86, inizia a praticare il Metodo Feldenkrais dall'87. Acquisisce competenze sulle algie vertebrali e nel campo neurologico riabilitativo lavorando presso la Fondazione Don Gnocchi di Milano e per dieci anni presso l'Ospedale Niguarda di Milano. Collabora per tre anni con un centro diurno integrato per anziani dove propone il Metodo Feldenkrais per lo sviluppo delle potenzialità motorie e cognitive. Ha completato nel 2000 la formazione quadriennale per insegnanti del Metodo Feldenkrais sotto la direzione didattica di Mark Reese, allievo di Moshe Feldenkrais e il Master Triennale Feldenkrais condotto da Paul Rubin e Julie Casson (Institute for the Study of Somatic Education di San Francisco). E' socia fondatrice di A.R.S.SUO.MO.

Il Metodo Feldenkrais®

È un sistema educativo che usa il movimento corporeo per ottenere il miglioramento delle possibilità psico-neuromotorie della persona. Basato sulla profonda integrazione tra movimento, sensazione, sentimento e pensiero esso occupa un posto rilevante *tra le più avanzate scuole di pensiero e di pratica orientate allo sviluppo e al potenziamento delle capacità di cambiamento*. Il Metodo è caratterizzato da una profonda conoscenza dei meccanismi del movimento umano e del rapporto tra apprendimento e consapevolezza. Il suo oggetto di studio è l'insieme delle relazioni tra scheletro, muscoli, sistema nervoso e ambiente.

Costo e modalità di iscrizione e di pagamento

Il costo è di **euro 518** per partecipazione al seminario, vitto, alloggio, utilizzo piscina e più quota associativa "I Tre Santi".

Le domande di iscrizione dovranno pervenire ad A.R.S.SUO.MO. inviando la *scheda di iscrizione per fax* o posta elettronica. Il numero massimo di partecipanti è di 18 persone.

Il versamento di euro 260, valido come quota di iscrizione, non rimborsabile in caso di rinuncia, dovrà pervenire entro e non oltre il 15 maggio 2009.

Per chi effettua il pagamento tramite bonifico bancario: Banca Popolare di Milano, c/c intestato ad **A.R.S.SUO.MO. IBAN IT32E055840170800000017700**, specificare causale "Seminario estivo Metodo Feldenkrais" **Inviare copia del versamento via fax allo 02.93581290.**

Informazioni : marina.negri@fastwebnet.it tel. 347 0151011
laurainzoli@fastwebnet.it tel. 349 6536535

Seminario Feldenkrais Residenziale Estivo 2009 Presso il Centro "I Tre Santi"

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Nome e cognome.....

Nato a.....il.....

Residente avia.....

Cod.Fiscale.....Professione.....

Telefono.....E-Mail.....

Ho effettuato il versamento di **euro 260** quale anticipo alla frequenza, e mi impegno a versare il rimanente contributo all'inizio del seminario. Tale anticipo non mi verrà rimborsato, salvo nel caso in cui venga annullato il seminario qualora non si raggiunga il numero sufficiente di iscritti.

