



A.R.S.SUO.MO.

associazione per la ricerca e lo studio del suono e del movimento



Residenziale Feldenkrais a Varigotti

19 - 21 maggio 2023

VITALITA' E BENESSERE

IL MOVIMENTO COME SORGENTE INESAURIBILE

La vita è un processo, migliora la qualità del processo e migliorerai la qualità della vita stessa. Siamo spesso contratti e non respiriamo per le tensioni, le ansie e le paure che ci abitano e per i condizionamenti culturali dove i dogmi sono "giusto" o "sbagliato". Strutturiamo il corpo in modo da non sentire il disagio e inconsciamente limitiamo la respirazione. Se cambiamo la nostra immagine, possiamo cambiare il nostro modo di relazionarci e di stare nel mondo. Obiettivo del seminario è riscoprire le possibilità di un corpo flessibile e di una respirazione più ampia.

PROGRAMMA SEMINARIO:

€ 150 - per i non associati quota associativa € 20

Venerdì: dalle 11:30 alle 13:30 e dalle ore 18:00 alle 20:00

Sabato: dalle ore 10:00 alle 13:00 e dalle ore 18:30 alle 19:30

Domenica: dalle ore 10:00 alle 12:00



Fisioterapista, posturologa e insegnante Feldenkrais, assistente Senior e supervisore di Somating Experiencing, trauma counselor somatorelazionale, diplomata nell'accompagnamento spirituale del fine vita ed esperta in pratiche polivagali.



Ingegnere elettronico, diplomata insegnante Feldenkrais nel 2017. Segue regolarmente i corsi di aggiornamento del metodo.



ALLOGGIO CASA PER FERIE SAN FRANCESCO

Strada degli Arenzi, 6 17024 Varigotti Tel. 019 698025

www.varigottisanfrancesco.it

COME ARRIVARE

In auto: A10 uscita Spotorno per chi proviene da

Genova, uscita Finale per chi proviene da Ventimiglia

In treno: Milano Centrale - Savona,

Autobus di linea ogni 30 minuti, Finale - Savona, ferma a Varigotti

(possibilità taxi su richiesta)

PERNOTTAMENTO

€ 80/giorno pensione completa in camera doppia

€ 65/giorno pernottamento e prima colazione in camera doppia

Supplementi: € 5/giorno per camera singola (disponibilità limitata)

€ 25/giorno camera doppia uso singolo

€ 10/a persona una a tantum per uso salone

Tassa di soggiorno: € 1/giorno

Caparra confirmatoria € 70 da versare entro il 12 Febbraio

A.R.S.SUO.MO Banca Popolare di Milano - IT22N05034017080000001770

Per informazioni: marina.negri@fastwebnet.it - carola.goglio@gmail.com

