



**A.R.S.SUO.MO.**

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

**Residenziale Feldenkrais a Varigotti**

**3 maggio 2024 - 5 maggio 2024**

## **LA FLESSIBILITÀ UN DONO SPECIALE DEL CORPO E DELLA MENTE**

*La flessibilità è una delle scelte che l'unità corpo-mente ha a sua disposizione per adattarsi al mondo e alla realtà che incontra momento per momento. Spesso essere rigidi, pur essendo scomodo e fonte di fatica e dolori ci fa sentire più sicuri, più solidi. Tornare a essere flessibili è un processo delicato e graduale che le sequenze del Metodo Feldenkrais rendono facile e promettente da qualunque condizione si stia partendo.*

*In questo seminario ognuno potrà, attraverso movimenti semplici e insoliti, incontrare in modo personale e senza pressioni, il suo potenziale per tornare a sentirsi più "morbido" verso se stesso e verso il proprio modo di stare nel mondo.*

### **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**



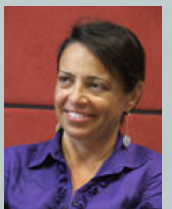
**Marina Negri** - Fisioterapista e posturologa, è insegnante del metodo Feldenkrais dal 1988. Assistente e supervisore di Somatic Experiencing, trauma counselor somatorelazionale, conduttrice di gruppi di supporto in oncologia. Ha conseguito il Certificate of Foundations of Polyvagal-Informed Practice ed è Consultant dell'edizione italiana.

**Carola Goglio** - 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**

#### **Pernottamento:**

€ 80/giorno pensione completa in camera doppia, inclusa acqua ai pasti

€ 65/giorno pernottamento e prima colazione in camera doppia

#### **Supplementi:**

€ 5/giorno per camera singola (disponibilità limitata), € 25/giorno camera doppia uso singola

Tassa di soggiorno: € 1/giorno - Uso salone € 10 a persona

**Caparra confirmatoria € 70 da versare entro il 10/02/2024 a:**

**A.R.S.SUO.MO - Banca Popolare di Milano - IBAN IT22N0503401708000000017700**

**Per informazioni: carola.goglio@gmail.com**