



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

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

[www.arssuomo.it](http://www.arssuomo.it)



## **Il Metodo Feldenkrais® e la consapevolezza vocale**

**8 lezioni di *consapevolezza attraverso il movimento®*  
per lo sviluppo della funzione vocale, con **Monica Scifo**  
a partire dal 18 febbraio 2010 - il giovedì dalle 13,00 alle 14,30**

Quali relazioni esistono tra la nostra organizzazione, il nostro modo di muoverci e la nostra voce?  
Come liberare il nostro sistema da superflue compensazioni che inibiscono la libertà della laringe?  
Come imparare modalità più efficienti di lavoro con se stessi?

Lo sviluppo della funzione vocale richiede una complessa integrazione di diverse competenze.  
Il Metodo Feldenkrais® è uno strumento prezioso per comprendere e migliorare i processi senso-motori che sono alla base della produzione vocale.  
Percorsi di percezione fine portano a comprendere relazioni esistenti tra organizzazione vocale e corporea attivando processi di autoregolazione.  
Risvegliando una sottile sensibilità propriocettiva, gli allievi riprogrammano le abitudini neuromuscolari utilizzando semplici e a volte inusuali movimenti che, collegando tutte le parti del corpo, offrono uno strumento efficace di lavoro per il miglioramento della propria prestazione vocale.

*"Il nostro obiettivo è un corpo che sia organizzato per muoversi con il minimo sforzo e con il massimo dell'efficienza, non attraverso la forza muscolare, ma attraverso la consapevolezza del modo in cui funziona" Moshe Feldenkrais*

**Il giovedì dalle 13,00 alle 14,30**

18 febbraio - 25 febbraio - 4 marzo - 18 marzo - 25 marzo - 1 aprile - 8 aprile - 15 aprile

Costo 160,00 euro

**presso il centro Feldenkrais Frua**

in via Frua, 8 - 20144 Milano (MM De Angeli)

**con **Monica Scifo****, laureata in *Pedagogia*, insegnante del *Metodo Feldenkrais®*, e del *Metodo del Lichtenberg®* Institut Metodo Funzionale della Voce di Gisela Rohmert), da 25 anni facilita percorsi evolutivi nell'ambito della vocalità e del movimento, attivando processi di auto-regolazione e trasformazione insiti nel sistema corpo-mente.

Orienta il suo lavoro allo sviluppo di sensorialità fine, ascolto e consapevolezza, ai fini di potenziare ogni tipo di performance (artistica ma non solo), nel senso della libertà, funzionalità, ed energia.

iscrizioni e info: 02.93581290 [monica.scifo@fastwebnet.it](mailto:monica.scifo@fastwebnet.it) - [www.arssuomo.it](http://www.arssuomo.it)